โลกมายา
อมรา มลิลา



โลกมายา

อมรา มลิลา

ชีวิตมิแผกผิดฝัน
ดูน้อยนิดแต่ก็จริงจัง
สามารถทำให้เป็นสาระ
ด้วยสิ่งที่เรากระทำ
ดังนั้นเราจงระมัดระวัง
ในมรรคาชีวิต
กระทำแต่สิ่งที่งดงาม
ยังสาระประโยชน์จริงจัง

- นิรนาม -

แด่ ....

....

....

จาก ....

....

....

โลกมายา

อมรา มลิลา

ISBN 974-9617-58-4

ภาพปก : *ลูกสาว*

ด้วยความเอื้อเฟื้อจาก *ศ. พูน เกษจำรัส*

สารบัญ

โลกมายา

วันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๓๐
ณ ห้องสันติภูมิ
ชุมนุมพุทธธรรม ศิริราช

วันนี้ เราจะพูดกันถึงเรื่อง *โลกมายา* คำว่า *โลก* หมายถึงสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย โลกก็คือหมู่สัตว์ ทำไมเราจึงเรียกว่าโลกมายา เพราะว่าโลกที่เราเห็นกันอยู่นี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเป็นสมมติ ทำไมจึงเป็นสมมติ เพราะไม่ใช่ของที่เป็นสาระแก่นสารจริงจัง เป็นแต่เพียงสภาวธรรม เป็นแต่เพียงเหตุปัจจัยที่มาประชุมกันขึ้น เกิดอยู่ชั่วขณะ แล้วก็แปรเปลี่ยน แตกสลายไป แล้วก็เกิดขึ้นมาใหม่

ถ้าเราจะยกสภาวธรรมอะไรสักอย่างหนึ่งมาพิจารณา เป็นต้นว่า น้ำ เราดูน้ำในแม่น้ำลำคลอง น้ำอันนี้ก็ไม่ได้เป็นน้ำที่อยู่ในสภาวะของเหลวตลอดเวลา พอถูกแดดเผาก็ระเหยเป็นไอไป บางสภาวะหน้าแล้งมากๆ น้ำที่เคยเต็มฝั่งก็แห้งขอด จนกระทั่งเหลือก้นบ่อเป็นเลนเป็นทราย แล้วถ้าเราไปยึดว่า

น้ำหายไป เราก็เดือดร้อน ทุกข์โศก หรือพยายามไปหาน้ำมาทดแทน

แต่ถ้าเราพิจารณาตามเป็นจริง ไม่ได้ไปติดอยู่กับ *มายา* ที่อยู่ในใจของเรา น้ำที่เปลี่ยนสภาพจากของเหลวเป็นไอไม่ได้หายไปไหน ตาเรามองไม่เห็นก็จริง แต่ไอพวกนี้ขึ้นไปสะสมปนอยู่ในอากาศ พอรวมตัวมากขึ้นๆ เราก็เห็นเป็นเมฆ มีสีเทา สีดำหนัก เพราะเริ่มเป็นหยดน้ำขึ้นมาแล้ว พอรวมตัวกลั่นตัวเป็นหยดน้ำ ด้วยอุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงพอเหมาะ ก็ตกลงมาเป็นฝน กลายเป็นหยดน้ำใหม่กลับไปขังอยู่ในคูในคลองในบึงในบ่อที่เมื่อก่อนหน้านั้นเคยมีน้ำอยู่

ถ้าบ้านเมืองเราอากาศหนาว จนถึงขั้นที่น้ำเหล่านี้แข็งตัวกลายเป็นก้อนน้ำแข็งได้ บางสภาวะเราก็เห็นน้ำพวกนี้กลายเป็นก้อนน้ำแข็งขึ้นมา

เราก็ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของน้ำในสภาพต่างๆ กัน เพราะเรารู้แล้ว น้ำเป็นของไม่คงรูปอยู่ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับอากาศ ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิ เหตุปัจจัย ที่จะทำให้มันเป็นก้อนน้ำแข็ง หรือเป็นของ

เหลว หรือเป็นไอน้ำ

ถ้าเราเข้าใจตามสภาพเป็นจริง เรารู้จักโลกตามเป็นจริง เวลาน้ำแปรเปลี่ยนสภาพอย่างนี้ไป เราก็ไม่ตื่นตระหนกตกใจหรือว่าไปทุกข์เดือดร้อน

แต่ถ้าเราหลงติดอยู่ในโลกมายา เพราะเราไปคิดอยู่ว่า น้ำ ถ้ามีอยู่ ต้องเต็มคูคลอง ถ้าน้ำแห้งไปเมื่อไร สมมติเราเป็นเจ้าของบ้านเมืองนี้ เจ้าของคูคลองนี้ และเราไปยึดมั่นถือมั่นว่าน้ำของฉันมีเต็มอยู่ เราไม่เข้าใจว่าเวลาแดดร้อน หน้าแล้ง ไม่มีฝนตกลงมา มันแห้งขอดหายไปได้

น้ำลดระดับไป เราก็จัดแจงไปประกาศกล่าวโทษว่าประชาชนแถบนี้มาขโมยน้ำไป ใครมาฉ้อโกงหรือแอบขโมยไป อะไรต่อมิอะไร สุดแต่ความหลงผิดจะพาให้คิดไป เราก็ไปลงโทษผู้บริสุทธิ์ ด้วยยึดแต่ว่าน้ำของเราเต็มคูเต็มคลอง เมื่อมันหายไปเพราะเราไม่รู้ตามสภาวะความเป็นจริงของธรรมชาติ เราก็ไปลงโทษเขา เดือดร้อนทุกหัวระแหงไปหมด

นี่เป็นแต่เพียงตัวอย่าง ซึ่งถ้าเรามาพิจารณาจริงๆ ในชีวิตประจำวันของเรา ทุกคน ทุกคน เรา

ถูกมายาอันนี้ทำพิษทำภัย ทำให้เราก่อเวร ก่อทุกข์ ก่อโทษให้กับใจเราอย่างไรบ้าง

เราก็ *ยึด* เริ่มต้นเอาจากสิ่งของนอกกายก่อน เพราะถ้ามาพูดถึงตัวเราจะละเอียดไป โดยมากคนเราถ้ายังไม่ปฏิบัติธรรม บอกให้มองตัว มองลำบาก มักจะเห็นของอื่นข้างนอกก่อน

เริ่มต้นเราก็ยึดว่า คนนี้เป็นพ่อเป็นแม่เรา บ้านนี้เป็นบ้านของเรา เราไปยึดบุคคล ไปยึดวัตถุ ว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของของเรา มีการแบ่งสรรปันส่วน นี่เขตบ้านของฉัน ใครอย่ามาล่วงล้ำก้ำเกิน ถ้าล่วงล้ำก้ำเกินถือว่าเป็นขโมย เป็นผู้บุกรุก จะต้องฆ่ากัน จะต้องทำร้ายกัน

ถ้ามองดูต่อไป พ่อแม่ของเราเป็นของเราจริงหรือ เพราะว่าในรูปร่างที่เป็นพ่อเป็นแม่ของเรานี้จริงๆ ประกอบไปด้วย ๒ ส่วน ประกอบไปด้วยรูปร่างกายกับจิตใจ รูปร่างกายนี้ท่านให้กำเนิด *คลอด* เราออกมา เราออกมาจากท้องแม่เรา โดยสมมติบัญญัติบอกว่านี่เป็น *แม่* คนที่อยู่กับแม่ก็เป็น *พ่อ* เรา เรารู้แค่นั้น

แต่จิตใจที่อยู่ในรูปร่างกาย เราไม่เคยไปหยั่งรู้จักเขา เพราะเรายังไม่มีเครื่องอะไรที่จะไปจับวัดจิตใจได้ อย่างถ้าเรามีปรอท เราก็ยังวัดไข้ได้ แต่จิตใจของมนุษย์ยังไม่มีเครื่องจับวัดได้ว่า จิตใจคนนี้เอื้อเอ็นดูเรา รับเราเป็นลูกเป็นเต้า หรือว่าเขาคิดว่าเราเป็นอะไรที่มากวนใจเขา เราไม่รู้ ถ้าเรายังไม่เข้าใจอย่างนี้ เราก็ไปยึดว่านี่พ่อแม่ของเรา

สมมติเรามีพี่น้อง ๕ คน เราก็ยึดอีกแหละว่า ด้วยหลักยุติธรรม ของอะไรก็ตาม มีกันจำนวนกี่คน ก็ต้องเอาจำนวนนั้นหาร พ่อแม่มีอะไร ก็ต้องแบ่งให้ลูก ๕ คนเท่าๆ กัน บังเอิญเราไปเห็นว่า ท่านมีน้ำใจกับพี่หรือน้องเรา แต่ไม่ได้นึกถึงเรา น้อยใจแล้ว แหม ทำไมพ่อแม่ถึงใจร้ายใจดำอย่างนี้กับเรา หรือบางทีเราไป *คิดเอาเอง* ว่า พ่อแม่จะต้องทำอย่างนี้ อย่างนี้ ให้เรา พอท่านไม่ทำให้ เราก็ไปน้อยอกน้อยใจ

ตัวเองเคยมีเพื่อนอยู่คนหนึ่ง เขาคิดเอาว่าพ่อแม่นี่ ทรัพย์สมบัติมีเท่าไรก็ต้องยกให้เขา ทีนี้เกิดพ่อแม่ไม่ยกให้ เขาก็โกรธแค้นมาก แล้วก็ผูก

อาฆาตพยาบาทว่า พ่อแม่อะไรใจร้ายใจดำอย่างนี้

ดิฉันก็ถามเขาว่า ทำไมเขาถึงคิดว่าพ่อแม่จะต้องยกให้เขา เขาตอบว่า อ้าว ก็เขาเป็นลูก เมื่อเป็นลูก อะไรที่เป็นของพ่อของแม่ ก็ต้องตกเป็นของลูก

นี่แหละ เวลาที่เราไปหลงกับมายาของใจ ไปยึด แล้วเราไปตั้งไม้วัดขึ้นมาเอง แท้ที่จริงแล้ว ไม่ได้มีกฎหมายหรืออะไรเลยที่บอกว่าพ่อแม่มีอะไรเท่าไร ก็จะต้องยกให้ลูก เพราะว่าเพียงท่านให้ชีวิตแก่เรา แค่นั้นบุญคุณก็ท่วมท้นล้นฟ้าแล้ว เพียงแค่ให้ลมหายใจกับเรา แล้วจะเลี้ยงหรือไม่เลี้ยง ก็หมดแล้ว ไม่ได้มีสนธิสัญญาข้อไหนเลยว่า ถ้าพ่อแม่ไม่เลี้ยงลูก มีความผิด จะต้องจับไปเข้าคุกเข้าตะราง

แล้วไปดูสิว่า สัตว์ทั้งหลาย ก็ไม่เห็นมีตัวไหนบอกว่า พ่อแม่จะต้องอุ้มชูประคบประหงมลูกเอาไว้จนกระทั่งอายุเท่านั้นเท่านี้ จะต้องหาบ้านช่องให้อยู่หรือว่าให้มรดก

สัตว์ทั้งหลาย อย่างเต่าอย่างนี้ พอออกไข่เสร็จก็ไปเลย แล้วพอลูกออกจากเปลือกไข่มา ก็หา

กินของมันไปเอง ไม่เห็นลูกเต่าตัวไหนฟ้องร้องว่า พ่อแม่ไม่กกมัน หรือพามันไปสอนว่า นี่นะ ต้องเดินอย่างนี้ ต้องว่ายน้ำอย่างนี้ ต้องทำอย่างนั้น อย่างโน้น ใช่ไหม

สภาวะธรรมชาติของความมีชีวิต ก็เพียงแค่นั้นเอง แต่เราเอาอุปาทาน เอามายา เอาเงาของจิตที่เราปรุงคิดไปกำหนดเป็นมาตรวัด อย่างนี้ อย่างนั้น อย่างโน้น เอาไว้ แล้วก็ตีอกชกหัว โกรธแค้น อาฆาต พยาบาท คับข้อง ไม่ได้อย่างใจขึ้นมา

ลูกบางคนก็ไม่รักพ่อแม่แล้ว มีเด็กนักเรียนมัธยม พอโดนแม่ดุเข้า ปรากฏว่ามีปฏิกิริยา จะหอบข้าวหอบของออกจากบ้าน ไปนอนกับเพื่อน ไม่อยู่แล้วกับแม่ พอแม่ถามว่า ทำไม

ไม่ใช่ นี่ไม่ใช่แม่ ยักษ์มารต่างหาก แม่จริงๆ เขาไม่ดุลูกหรอก

แม่ก็ถามว่า ใครเป็นคนบอกอย่างนี้ ลูกตอบว่า เพื่อนทุกคนแหละ ลงความเห็นเหมือนกันหมด พอเล่าให้ฟังว่าถูกแม่ดุ ทุกคนบอกเลยว่า แล้วเธอจะไปทนอยู่ด้วยได้อย่างไรกัน ยักษ์มารอย่างนี้น่ะ

ไม่มีหรอก แม่ที่ไหนก็ดุลูกไม่ได้ ตีลูกไม่ได้

เห็นหรือไม่ ยุคสมัยเปลี่ยนไป เราเคยมีภาษิตว่า *รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี* เราตีลูกของเรา อบรมลูกของเราให้ดีได้ แต่เราไม่ให้คนอื่นมาตี มาตำหนิลูกเรา แต่เดี๋ยวนี้กลายเป็นว่า แม่ดุหรือตีลูกไม่ได้ เป็นยักษ์เป็นมารไปแล้ว

สมมติ หรือ *มายา* ทั้งหลาย ทำให้ไม้วัดของความเป็นแม่เป็นลูกกันเปลี่ยนไปตามแฟชั่น ตามยุคสมัย จึงทำให้คนเราเดี๋ยวก็ดี เดี๋ยวก็ไม่ดี เพราะเราไม่รู้จะปรับใจอย่างไรถูก

เราถึงต้องพยายามหาหลักธรรมมาสอนใจเราให้รู้ว่าเวลาที่ปรุงคิดอะไรขึ้นมาสักอย่างหนึ่งนั้น เราปรุงคิดไปด้วยความหลงผิด หรือเราปรุงคิดไปตามเหตุผล ไปตามกาลเทศะ ไปตามความควร ความไม่ควร คิดแล้วทำให้ใจของเราได้สติได้ปัญญาสามารถปลดปล่อยเมฆหมอกของความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความยึดผิดเห็นผิด ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจ ให้ค่อยๆ เบาบาง ให้ค่อยๆ หมดไปจากใจ ใจของเราจะได้เป็นใจที่ร่มเย็นเป็นสุข ไม่ไปเบียดเบียนใคร

ไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่ก่อทุกข์ก่อโทษให้โลกนี้

ให้เริ่มต้นรู้จักคนใกล้ชิดก่อน พ่อแม่โดยสถานภาพที่เป็นจริงนั้น เพียงแค่ท่านให้ลมหายใจเรามา เราก็มีหน้าที่ต้องกตัญญูรู้คุณแล้ว ถ้ายิ่งฟูมฟักรักษาเลี้ยงดูเรา ให้ทรัพย์สินเงินทอง ให้ที่อยู่อาศัย ให้ความสุข หน้าที่ที่เราจะต้องทดแทนรู้บุญรู้คุณก็ยิ่งทวีสัดส่วนขึ้นไป

เหมือนอย่างสมัยพุทธกาล มีเรื่องเล่าถึงพระเถระองค์หนึ่ง ขณะท่านไปบิณฑบาต ก็ได้ยินเสียงเด็กร้องอยู่ในกองขยะ ท่านเข้าไปดู พบว่าเป็นเด็กผู้ชายแรกเกิด ก็เอามาเลี้ยงไว้

เด็กคนนี้ปรากฏว่าเป็นลูกของผู้หญิงงามเมืองในสมัยพุทธกาล ผู้หญิงงามเมืองในอินเดีย ถ้ามีลูกออกมาเป็นผู้หญิง เจ้าสำนักจะอนุญาตให้เลี้ยงเอาไว้ได้ เลี้ยงอย่างดี เพราะโตขึ้นก็อบรมให้เป็นผู้หญิงงามเมืองต่อไป นับเป็นเกียรติเป็นศักดิ์ศรีของประเทศว่าเรามีผู้หญิงมีความสามารถให้ความบันเทิงแก่ผู้ชายทั้งชาวเมืองนั้นและต่างเมืองได้ แต่ถ้าลูกเกิดออกมาเป็นผู้ชาย เจ้าสำนักไม่เลี้ยงไว้ให้เสียข้าวสุก ให้

เอาไปโยนทิ้งถังขยะเสีย

เด็กคนนี้บังเอิญเป็นผู้ชาย แม่ก็เอาทิ้ง พระเถระท่านก็เอามาสำนักสงฆ์เลี้ยงเอาไว้ เด็กก็เติบโตขึ้นมา

แม้จะมาอยู่ในสำนักสงฆ์ ท่ามกลางผู้ทรงศีล แต่เด็กแถวนั้นชาวบ้านแถวนั้นก็รู้ว่าเด็กคนนี้มีประวัติมาอย่างไร พอโตขึ้น ไปเล่นกับใคร ก็ถูกล้อว่า ไอ้ลูกหญิงงามเมือง ไอ้ลูกไม่มีพ่อ หรือถ้อยคำที่ทำให้เด็กเกิดความคั่งแค้น เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ จิตใจของเด็กก็เต็มไปด้วยความเคียดแค้นพยาบาทแม่ ว่าทำไมเราจึงมีแม่อย่างนี้ โกรธเกลียดมาก

พระเถระท่านก็ไม่ว่าอะไร เพราะท่านรู้ว่ากำลังสติปัญญายังไม่สามารถรู้สภาวธรรมตามเป็นจริงได้ ก็ปล่อยให้เด็กเป็นไปอย่างนั้นก่อน พอได้อายุสมควรประมาณ ๗-๘ ขวบ ท่านเห็นว่าสติปัญญาเริ่มรับรู้สิ่งเหล่านี้ได้

วันหนึ่ง พระเถระก็ถามเด็กว่า สมมติมีใครเอาเงินมาให้ ๑ กหาปนะ คือ ๑ เหรียญของอินเดียสมัยนั้น เจ้าจะว่าอย่างไร เด็กก็บอกว่า จะรู้ในบุญ

ในคุณและกตัญญูต่อเขา พระเถระถามว่า ทำไมต้องไปกตัญญูกับเขาด้วย เด็กก็ตอบว่า อ้าว ก็เขาไม่ได้มีความจำเป็นอะไรจะต้องเอาเงินมาแบ่งปันให้เรา เขามีจิตเมตตา มีน้ำใจกับเรา เอาเงินตั้ง ๑ กหาปนะมาให้เรา เราก็ต้องกตัญญูรู้คุณ เขาจะใช้ให้ทำอะไร หรืออย่างไร เราก็ต้องตอบแทนบุญคุณเขา

พระเถระถามต่อไปว่า ถ้าหากเขาเอาเงินมากองให้สูงยิ่งกว่าตัวเราอีก แต่ขอแลกว่าขอเอาชีวิตของเจ้า เจ้าจะยอมแลกให้ไหม

เด็กก็บอก ไม่ให้ ท่านก็ว่า อะไรกัน ทีเมื่อกี้นี้ ๑ กหาปนะ ดีอกดีใจ รู้ในบุญคุณ ถึงขั้นเขาใช้ให้ทำอะไร ทำทั้งนั้น นี่เขากองให้ท่วมตัวเลยนะ เพียงแค่ขอชีวิตเท่านั้นแหละ

เด็กก็แย้งว่า โอ๊ย ชีวิตของเรานี้มีค่ายิ่งกว่าอะไรทั้งนั้น ต่อให้มากองเท่าฟ้าก็ไม่ให้ ไม่รู้บุญคุณด้วย ไม่เอาด้วย ไม่ตกลงด้วย

พระเถระต่อรองว่า เอ้า เขาไม่เอาถึงชีวิตหรอก ขอแค่แขนข้างหนึ่ง ก็ไม่ให้ ขอแค่อวัยวะ ในที่สุด

เกี่ยงงอนลงมาเหลือว่าขอแค่ปลายนิ้วก้อยนิดเดียวก็ไม่ให้อีก จะเอาสตางค์มากองท่วมฟ้าก็ไม่เอา

พระเถระจึงถามว่า ชีวิตของเจ้า เจ้ารัก เจ้าหวงแหนถึงอย่างนี้ แล้วเจ้าได้ชีวิตนี้มาจากใครเล่า ถ้าไม่มีแม่อุ้มท้องมา แล้วเขาไม่ได้ฟูมฟักจนกระทั่งคลอด จนกระทั่งเจ้าได้ลมหายใจมานี่น่ะ เจ้าจะมีชีวิตอันนี้อยู่ได้หรือ

เด็กก็ฉุกคิด แล้วใจเห็นจริง เออ ชีวิตของเรา เรารัก ดูสิ เมื่อกี้พระเถระถาม ขนาดเอาเงินท่วมฟ้ามาแลกกับปลายนิ้วนิดเดียว เรายังไม่ให้เลย แล้วชีวิตของเราที่เราหวงนี้ เราได้มาแต่ไหน จริงสิน่ะ เราได้มาจากแม่ของเรา

พระเถระจึงสอนต่อไปว่า นี่แหละ ถ้าเราไม่รู้จักเอาสติปัญญาไว้กับใจ เรามัวแต่เอาใจไปเกาะเกี่ยวอยู่กับเสียงลมพัด เสียงคนพูด ยุให้รำตำให้รั่ว แม่ใจร้ายใจมาร แม่เป็นผู้หญิงงามเมือง เอาเรามาทิ้ง อันนั้นมันไม่ใช่ของจริง มันเป็นแต่เพียงเงาเพียงลมปาก พาให้เรายึดผิด ไปคิดเอาเองว่าแม่มีหน้าที่ต้องอุ้มชู ตายแทนเรา หายใจแทนเรา

จริงๆ ไม่มี สภาวธรรมมีแต่ว่า การที่เรา-ได้โอกาส ได้ลมหายใจมา แล้วก็ได้อัตตภาพร่างกายเป็นมนุษย์ มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ มีรูปร่างปกติ ไม่ได้พิกลพิการไปนี้ ถือเป็นมหากุศลแล้ว

หน้าที่ของเราคือกตัญญูรู้คุณต่อพ่อแม่ ยิ่งท่านฟูมฟักรักเรา นั้นเป็นเมตตาพิเศษของท่าน เราก็ยิ่งต้องซาบซึ้งหนักเข้าไปอีก

พอเด็กคนนั้นหลุดจากความยึดผิด เห็นผิด จิตใจก็ผ่องใส ก็เบา ความเคียดแค้น ความคิดที่เผาผลาญจิตใจตัวเองหมดไป เติบใหญ่ขึ้นมาด้วยความคิดถูกต้องเที่ยงตรง บำเพ็ญตนเป็นคนดี

นี่ก็เป็นตัวอย่างอันหนึ่งว่า เวลาที่เรารู้ไม่เท่าทัน แล้วไปติดหลงอยู่ในมายาของโลก มันทำให้ใจเราหมอง ใจเราเกิดความทุกข์ ทั้งที่เรื่องจริงๆ ไม่มีทุกข์เลย เพราะเรื่องจริงๆ อย่างเด็กคนนี้ แม่ก็ไม่ได้ทำอะไรเลย ไม่ได้ทุบหัวอก ไม่ได้เฆี่ยนตี หรือทำอะไร แต่ตัวเองที่ไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง เอาใจไปเกาะเกี่ยวไว้กับคำพูดของคนที่เป็นมิจฉาทิฐิ แล้วก็เลยเกิดความอาย เกิดความยึดในตัวตนผิดๆ

ว่า ถ้าเราเป็นคนปกติอย่างเขา เราต้องมีแม่อย่างนั้น อย่างนี้ อย่างโน้น

เห็นหรือไม่ *สังขารจิตที่ปรุงคิดไป* มันยอกย้อนซ่อนเงื่อน แล้วก็ทำให้ตัวเราเองเป็นนักโทษของความคิดผิดๆ อย่างนี้ แล้วก็เจ็บช้ำระกำใจโดยไม่มีสาเหตุเลย

ทีนี้ถัดจากเรื่องพ่อเรื่องแม่ไป ก็อีกนั่นแหละ วัตถุสิ่งของ บุคคลทั้งหลาย ที่เราไปสมมติ นี่พี่ของฉัน น้องของฉัน นี่คู่รักของฉัน

พอคนนี้ทำอะไรให้เรา ถ้าเป็นที่ถูกใจ ใจเราก็ฟู เขาดีเหลือเกิน แต่ถ้าเขาทำอะไรที่ผิดไป ไม่เหมือนที่เราหวังเอาไว้ โกรธแล้ว เขาน่าจะรู้ใจเราก็รู้อยู่แล้ว เราชอบของอย่างนี้ แล้วทำไมถึงเอาอีกอย่างหนึ่งมาให้

หรือถ้าเราไปยึดผิดๆ เช่นตัวอย่างที่ตึกผู้ป่วยจิตเวช มีคนไข้วัยรุ่นเป็นโรคจิตมา ก็มีคุณหมอเพิ่งจบใหม่มาเป็นแพทย์ฝึกหัด คุณหมอได้ปฏิบัติธรรมระหว่างที่เป็นนักเรียนแพทย์ พอมาเป็นหมออย่างนี้ก็รู้สึกว่า คุณธรรมที่หมอทั้งหลายควรฝึกก็คือ

เมตตาธรรม ยิ่งคนไข้โรคจิตทั้งหลายเป็นคนหิวความรัก ขาดความสนใจไยดี เพราะฉะนั้น เราจะต้องฟูมฟักรักษาดูแลเขา เช้าขึ้นมา ก็เอาน้ำเมตตามารดคนไข้ทุกเตียงๆ ไปพูดจาปลอบโยน ให้กำลังใจ ถามไถ่ บางทีก็มีหนังสือพิมพ์มาฝาก มีขนมนิดๆ หน่อยๆ มาฝาก แล้วแต่บุคคล

มาถึงคนไข้วัยรุ่นคนนี้ บางทีคุณหมอก็มีขนมหรือมีของเล็กๆ น้อยๆ ติดมือมาฝาก ถามไถ่เป็นอย่างไรบ้าง ธรรมชาติของจิตก็เริ่มยึดเป็นส่วนบุคคล เห็นไปว่าคุณหมอมาถึงจะต้องมายิ้มกับเราก่อน ไม่ทันมองว่าคุณหมอก็ยิ้มกับคนไข้ทุกเตียงเหมือนกันหมด

คุณหมอขึ้นมาก็พูดทักทายอ่อนหวาน เยี่ยมเยียนทุกคนหมด ไม่เห็น ตรงนั้นไม่เห็น เห็นแต่ว่าคุณหมอคนอื่นๆ ไม่เคยทำอย่างนี้ มาถึงก็ดู สั่งยาแล้วก็เดินไป นี่คุณหมอก็.. เป็นอย่างไรบ้าง เมื่อคืนนอนหลับไหม อะไรต่อมิอะไร

จิตที่ยึดก็เริ่มปรุงคิด เราก็สาวรุ่น คุณหมอก็ยังหนุ่มอยู่ คุณหมอคงชอบใจเรา ก็เริ่มคิดเข้าข้าง

ตัวเองหนักเข้า ถ้าวันไหนคุณหมอกำลังเยี่ยมเยียนอยู่ที่เตียงของตัว คนไข้เตียงอื่นเกิดมาเรียกคุณหมอ เพราะเขาเองก็เห็นคุณหมอมีเมตตากับเขา เขาก็รู้สึกว่าคุณหมอก็เป็นของเขาเหมือนกัน ก็เล่าแทรกขึ้นมาว่า ฉันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ หรืออะไรอื่นๆ

ความยึดอันนี้ ทำให้คิดแล้ว เรื่องอะไรเขามาแย่งหมอไปจากเรา ตำหนิเขาเลย ทำเป็นเจ้าข้าวเจ้าของ วาจาที่พูดออกไป คุณหมอก็เริ่มจับสังเกตว่า เอ๊ะ คนไข้นี่ชักจะไม่ใช่คนไข้แล้ว คิดจะมาเป็นเจ้าของเรา คุณหมอก็ตกใจ จนกระทั่งเมตตาไม่เหลือแล้ว เราต้องเอาตัวรอดปลอดภัย ต้องทำให้คนไข้รู้ว่า นี่ฉันเป็นหมอนะ ที่ทำนี่ก็ทำตามหน้าที่หมอนะ ไม่ได้ล่วงล้ำก้ำเกินไปถึงอย่างนั้น

ตอนแรกคนไข้ไม่มีสติที่จะคิดได้ หงุดหงิดโกรธ เที่ยวได้ไปว่าคนอื่นๆ ที่คุณหมอยังไปพูดจาทักทาย ปราศรัย หาว่าเขามายุให้รำตำให้รั่ว นี่น่ะคงไปแต่งเรื่องอะไรพูดให้คุณหมอเข้าใจผิด

จนต่อมาๆ เริ่มมองเห็นตามเป็นจริง พอเห็นตามเป็นจริง เธอเล่าให้ฟังว่า จริงๆ นะ จิตอันนี้

เวลาที่ไปยึดอยู่กับเงา ยึดอยู่กับมายาของสิ่งปรุงแต่งนี่ มันน่ากลัว

“เพราะจริงๆ” เธอเล่า “สารรูปของหนูตอนนั้นก็คงดูไม่ได้ ก็คนไข้โรคจิต ผมเผ้ารุงรัง หน้าตายุ่งเหยิง หนูส่องกระจกดูตัวเอง หนูยังแห้งใจเลย แล้วดูเอาเถอะ กิเลสยังทำให้ใจหนูปรุงคิดไปได้ว่าหนูเป็นนางเอก เป็นซินเดอเรลลา คุณหมอมาหลงรักหนู”

เวลาที่เราลืมตา มองดูความเป็นจริง เราก็เห็น เราก็รู้ สติมาอยู่กับใจ

“แต่ตอนนั้นถ้าใครมาบอกอย่างนี้ หนูแน่ใจเลยว่าหนูฆ่าเขาตายได้เลย แล้วหนูก็ยังจะอาฆาตพยาบาทเขาต่อไปว่า ไอ้นี่จิตสกปรก มาอิจฉาริษยาเรา ตอนนั้นหนูเห็นตัวหนูสวยเป็นเจ้าหญิงจริงๆ”

นี่แหละ เวลาที่ใจเราไม่อยู่กับความเป็นจริงแล้ว มันน่ากลัว และในสภาวะอย่างนั้น ใครเอาความจริงไปพูดให้ฟัง ก็ไม่ฟัง โกรธด้วย หาว่าเขาอิจฉาเรา แกล้งเรา ทำร้ายเรา ตกลงเราสร้างเวรสร้างภัยให้ตัวเองหนักเข้าไปอีก

ทีนี้ทำอย่างไรเราจึงจะไม่ไปติดในมายาเหล่านี้ หลุมพรางเหล่านี้มีอยู่ทุกๆ กะพริบตาเลย ไม่ว่าอะไรเป็นผัสสะมาสัมผัสใจเราปุ๊บ มายาดึงเราไปก่อน ก่อนที่สติสัมปชัญญะเหตุผลจะมาเป็นหลักให้ใจของเรามองตามเป็นจริง

เราไปพบสิ่งของอะไรเข้า เราก็เอาใจไปแปะแล้ว นี่ของของเรา คนที่ฆ่าฟันกันตาย ก็เพราะยึดว่านี่ของของเรา พอใครวับๆ แวมๆ เข้ามา ยิงโป้งเลย

ถาม .. ทำไม?

ผู้ร้ายมันจะบุกรุกเข้าบ้านเรา

หรือคนบางคน ทั้งๆ ที่รู้ว่าของนี้มีเจ้าของแล้ว โดยสมมติของโลก มันเป็นของของเขา แต่เราอยากได้เสียอย่าง ทำไมล่ะ เพราะฉะนั้น ใครดีใครได้ เสี่ยงภัยเอา ถ้าเราโชคดี เราก็ได้สำเร็จ ถ้าโชคไม่ดี ก็ไม่เป็นไร เข้าคุกก็ไม่เป็นไร อีก ๒-๓ เดือนก็ออกมา ระหว่างอยู่ในคุกหรือ ก็ดีเสียอีก มีข้าว ๓ มื้อกิน รัฐบาลเลี้ยง คนอย่างนี้ก็มีเหมือนกัน คิดอะไรประหลาดๆ

พอเรามีความคิดที่ไม่ถูกไม่ต้อง ไม่เป็นความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิแล้ว ก็เดือดร้อนกันไปทั้งหมด เพราะว่ามนุษย์เราเป็นสัตว์สังคม เราต้องอยู่ด้วยกัน เราไม่สามารถจะอยู่โดดเดี่ยวได้ เมื่อเราต้องอยู่ด้วยกัน ก็ต้องมีกฎเกณฑ์ตามสมควร

นึกถึงอย่างเราอยู่หอ สมัยตัวเองอยู่หอ อยู่กันห้องละ ๔ คน สมมติเรา ๔ คนนี้ เกิดคนหนึ่งติดหมา อยู่ที่ไหนต้องมีหมาอยู่ด้วย แล้วก็เอาหมาตัวเล็กๆ หมากระเป๋า มาเลี้ยง เพื่อนอีกคนเป็นคนที่ถูกขนหมาไม่ได้ พอถูกขนหมาเข้าแล้วลมพิษขึ้น

อีกคนเป็นคนติดแมว ไม่มีแมวอยู่ด้วยรู้สึกโลกนี้เงียบเหงา ฉันอยู่หอก็จะต้องเอาแมวมาอยู่ด้วย อีกคนกลัวแมวเหลือเกิน พอแมวเฉียดเข้าใกล้ สติหลุด ร้องกรี๊ดกร๊าด

ลองคิดดู ถ้าแต่ละคนยึดอยู่ในโลกมายาของใจตัวเองว่า ไม่ได้ ฉันอยู่ที่ไหน ฉันต้องมีหมาของฉัน มีแมวของฉันอยู่ด้วย เพื่อนจะเป็นอย่างไรช่างหัว ก็เอาหมาเข้ามาไว้ในห้อง เอาแมวมาไว้ในห้อง

หมากับแมว ปกติก็อยู่ด้วยกันไม่ได้อยู่แล้ว จะกลียุคสักแค่ไหน เดี๋ยวมันก็กัดกัน เดี๋ยวแมวก็ปีนขึ้นไปเตะเอาแก้วน้ำเอาอะไรต่อมิอะไรตกลงมาแตก

ตกลงในห้องนั้น ๔ คนมีศึกสงครามกันทุกวัน แล้วก็ประสาทกิน หนักเข้า ดีไม่ดีหออาจจะถล่ม คนที่อยู่ห้องข้างล่างก็อาจจะตกใจตื่นขึ้นมา เพราะศึกสงครามระหว่างหมา แมว และคนในห้องนี้อยู่เรื่อยๆ

เรามีเรื่องกระทบกระทั่งใจกัน เดือดร้อนใจกัน ก็อย่างนี้ เพราะอะไร เพราะเราคิดแต่เพียงว่า ก็ *เรามีสิทธินี่นา*

หรืออย่างสมัยที่ไปอยู่เมืองนอกด้วยกัน ตอนที่ไป ทุกคนก็มีเหตุมีผล ถ้าไปเช่าหอพักที่เมืองนอกอยู่ ต่างคนต่างอยู่ มันก็จะแพงเหลือเกิน เพราะ ๑ เหรียญเมืองนอกก็ตก ๒๐-๓๐ บาทของเรา ราคาทารุณเหลือเกิน อย่ากระนั้นเลย ช่วยกัน เพื่อนรักกัน ไปอยู่ด้วยกัน ๒ คน ๓ คน

พออยู่ด้วยกันแล้ว จะเกิดเรื่องทำนองเดียวกันทั้งนั้นเลย เพราะอะไร อยู่บ้านก็ล้วนแต่ลูก

บังเกิดเกล้าทั้งนั้น จะกินน้ำถ้วยหนึ่งก็เรียกสาวใช้ หรือไม่อย่างนั้นก็ แม่นั่นแหละ บริการลูก จะทำอะไรก็มีคนคอยทำให้ทั้งนั้น

พอไปอยู่ที่โน่น ไม่มีใครจะบริการใคร กินน้ำเสร็จวางแก้วทิ้งเอาไว้ กินข้าวเสร็จวางจานทิ้งเอาไว้ ตกลงในที่สุดหาแก้วหาจานใช้ไม่ได้ ก็เล็งว่าใครจะเป็นคนล้าง หนักเข้าก็ อันนั้นของเธอนี่ ก็ทุ่มเถียงกันว่าใครจะต้องล้างถ้วยใบนั้น ทุกคนต่างก็อันนั้นถ้วยของเธอทั้งนั้น ทั้งๆ ที่ไม่รู้หรอกว่าของใครกันบ้าง ในที่สุดก็ตีกัน อยู่ด้วยกันไม่ได้ แล้วก็เดือดร้อน ต้องไปหาบ้านใหม่อยู่

เวลาที่เราไม่รู้สภาวะตามเป็นจริง ไม่ว่าอยู่ที่ตรงไหนเป็นมีเรื่องที่ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาทั้งนั้น และเมื่อเกิดทุกข์ขึ้นมาแล้วก็ไม่ได้มีสติยั้งคิดว่า *เหตุเกิดที่ในใจของเรา เหตุเกิดที่ความคิดของเรา เราคิดไม่ถูกต้องเที่ยงตรง* ต้องแก้ที่ตัวเรา ไม่ใช่จะไปแก้ข้างนอก ไปเที่ยวเล่าให้เพื่อนฝูงฟัง

"นี่นะเธอ ฉันไม่เคยนึกเลยว่าเขาจะเป็นคนอย่างนี้ๆ อยู่ที่เมืองไทยก็เห็นดี อุตส่าห์ชวนมาอยู่

เป็นเพื่อนด้วย" เอาบุญเอาคุณอีก

"ไม่นึกเลยว่าจะมาทำฉันเจ็บแสบอย่างนี้"

ต่างฝ่ายต่างก็ไปพูดต่อๆ กัน ตกลงเรื่องก็บานปลาย เรื่องจริงๆ เกิดขึ้น ๑ ครั้ง ๑ เรื่อง เล่าไป เล่าไป เล่าไป ก็กลายเป็นว่าการไม่ล้างถ้วยล้างชามนี่ งอกเป็นร้อยครั้ง พันครั้ง มากมาย

ระหว่างนี้คู่กรณีก็เริ่มได้คิด ต่างคนต่างก็อ่อนแรงลงทั้งคู่ เริ่มมองเห็นที่ผิดของตัว เออ เราจะปรับใจของเรา ปรับตัวของเรา อย่างไรๆ เขาก็มีความดี เคยดีอย่างนั้น ดีอย่างนี้ พอความโมโหลดน้อยลงไป ความคิดที่จะแก้ไขตัวเอง ที่จะให้อภัยกันก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้น

ครั้นไปได้ยินคนอื่นสะท้อนเอาเรื่องเก่ามาเล่าให้ฟัง เหมือนไฟกำลังเริ่มจะมอดแล้ว กลับเอาน้ำมันเบนซินมาเทราด

"นี่เธอ เขาบอกว่า เธอนี่นะ กินแล้วก็ไม่ล้างสุมชามไว้ให้เขาล้างตั้งร้อยครั้งพันครั้ง"

ความโมโหก็ลุกโชนขึ้นมาใหม่ แหม ดูสิ เรากำลังคิดแล้วว่าจะอดทนยอมไปขอโทษ ยังเอาเรา

ไปนินทาเสียๆ หายๆ เราไม่ได้ล้างครั้งเดียวเท่านั้นแหละ มาเอาเราไปพูดว่าร้อยครั้งพันครั้ง

จริงๆ คู่กรณีที่พูด ก็พูดครั้งเดียวเอง แต่พอพูดกับคนหนึ่ง คนที่หนึ่งไปพูดกับคนที่สอง คนที่สองไปพูดกับคนที่สาม พอถึงคนที่ร้อย หนึ่งครั้งก็เลยกลายเป็นร้อยไป

เวลาที่ฟัง ถ้าฟังไม่ดี เราแพ้ภัยตัวเอง แล้วก็หลงโกรธ ไปถึงเราก็จัดแจงไปชี้หน้าว่าเขา คนอะไร โกหก ไม่มีศีลมีสัตย์

เขาเอง ในใจก็กำลังอ่อนยวบลง เออ จะได้มาประนีประนอม สมานสามัคคีกัน พอโดนเราไปชี้หน้าด่าเปิงๆ เข้าอีก ก็เกิดฮึดสู้ ตกลงก็เลยตีกันวินาศแตกหักไป

การที่เราทะเลาะวิวาทโกรธแค้นกันจนมองหน้ากันไม่ได้นี่ ถ้าไปสืบสาวราวเรื่องดูให้ดีๆ แล้วอาจจะไม่ได้มีเรื่อง แต่มีใครต้องการผลประโยชน์หรือไม่มีใครต้องการผลประโยชน์ แต่เพราะความพูดเพ้อเจ้อกุศลกรรมบถ ๑๐ ของเราบกพร่อง เรื่องไม่ควรพูด ไม่มีสาระประโยชน์ ผิดกาลเทศะ เราก็

พูด พูดเพียงเพราะว่าอัดอั้นตันใจ ขอให้ได้พูดไปเถอะ พูดไปแล้วก็ไม่ได้คิดหรอกว่าจะมีผลอย่างไร

หรืออย่างบางที คู่รักทะเลาะกัน สามีภรรยาทะเลาะกัน แล้วมาเล่าให้เราฟัง เราฟังแล้วก็เชื่อตามหมด เราก็แนะนำเขา

"เธอเอ๊ย ถ้าเขาเลวอย่างนี้ เธอตัดใจเสียเถอะ หย่าเสียเลย อย่าอยู่กันต่อไปเลย เพราะว่าอยู่ไปก็รังแต่จะเจ็บใจเปล่าๆ"

เวลาเขาเล่า เขาเล่าแล้วเขาก็สบายใจ กลับไปถึงเขาก็ไปดีกัน พอดีกัน เขานึกขึ้นมาได้ เขาก็เล่าให้คู่รักหรือสามีเขาฟัง

"คุณรู้ไหม เพื่อนฉันเขายุให้ฉันหย่ากับคุณเขาบอกว่าคนเส็งเคร็งอย่างนี้น่ะ อยู่ด้วยทำไมกันอีกหน่อยก็เสียใจเปล่าๆ"

ต่อมาเราไปเจอเอาคู่รักเขา สามีเขาเข้า เขาสะบัดไม่พูดกับเรา ทั้งๆ ที่เราก็ไม่รู้ว่าได้ไปทำอะไรเข้าไว้

นี่แหละ เรื่องไม่เป็นเรื่อง เขาพูดก็ให้เขาพูดไป เพราะเขากำลังต้องการถังขยะระบายอารมณ์

เราก็ทำตัวเป็นถังขยะที่ดี ฟัง แล้วก็กองทิ้งเอาไว้ตรงนั้น ไม่ต้องหอบเก็บมา หรือไม่ต้องทำตัวเป็นผู้สันทัดกรณีไปให้คำแนะนำเขาเข้า เพราะธุระไม่ใช่ธุระของเรา อย่าไปยุ่ง ถ้าเราไปยุ่ง ไปหลงสำคัญผิดคิดว่าเราเป็นปรมาจารย์แล้ว เราแหลก

หรืออีกกรณีหนึ่ง ท่านอาจารย์เคยเล่าให้ฟังถึงเวลามีเหตุอะไรเกิดขึ้น แล้วจิตใจเราไม่หนักแน่น เราไปเชื่อหมด ใครพูดอะไร เราปลิวเป็นนุ่นตามไปเลย ก็เกิดผลเสียหายหลายแสน อย่างเรื่องนี้

ท่านเล่าว่า มีวัดๆ หนึ่ง มีพระอยู่กัน ๒ องค์ องค์หนึ่งทำหน้าที่เป็นเจ้าอาวาสอีกองค์หนึ่ง ทั้งๆ ที่อายุไล่เลี่ยกัน แต่ท่านปฏิบัติดีกันทั้งคู่ ท่านก็ถ้อยทีถ้อยอาศัย องค์ที่เป็นพระลูกวัดก็ปฏิบัติพระเจ้าอาวาสประหนึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ ถึงเวลาก็มาปูอาสนะ เตรียมจัดตั้งเครื่องบริขารไว้ให้ ดูแลเป็นอย่างดีด้วยความสุภาพนอบน้อม

ทั้งสององค์ต่างก็ยกย่อง สรรเสริญซึ่งกันและกัน ต่างองค์ต่างปฏิบัติจิตใจ มีภูมิธรรมสั่งสอนชาวบ้าน หมู่บ้านนั้นก็ร่มเย็นเป็นสุข เพราะได้หลัก

ธรรมจากพระเป็นที่หล่อเลี้ยงจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในศีลในธรรม ประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดี

ต่อมามีพระอาคันตุกะองค์หนึ่ง เป็นพระนักพูด ไม่ปฏิบัติ คารมคมคาย พูดจาถูกอัธยาศัยคนฟังมาก ท่านมาขอพักอาศัยอยู่ที่วัดนี้ และสังเกตเห็นว่าหมู่บ้านนี้อุดมสมบูรณ์ ชาวบ้านเลื่อมใสศรัทธาทำบุญเป็นอันดี ท่านเกิดจิตโลภอยากครอบครองวัดนี้

ท่านก็จัดแจงยุให้รำตำให้รั่ว พอพระผู้น้อยไปทำข้อวัตร เป็นต้นว่าไปกวาดลาน ไปทำอะไร ท่านก็ไปหาพระผู้ใหญ่ แล้วก็พูดยุให้รำตำให้รั่ว เป็นทำนองว่า พระผู้น้อยมาบ่นกับท่านว่าอึดอัดคับข้องพระผู้ใหญ่ปกครองเอาแต่ใจตัวเอง

แล้วท่านก็ไปหาพระผู้น้อย ซุบซิบว่า พระผู้ใหญ่บ่นพระผู้น้อยว่าขี้เกียจขี้คร้าน คือวางเพลิงทางโน้นที ทางนี้ที จนในที่สุด ทั้งๆ ที่ทั้งสององค์กลมเกลียวรักใคร่กัน ก็เริ่มแหนงใจกัน เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจอีกองค์หนึ่ง จนกระทั่งสุดที่จะทนอยู่ด้วยกันได้ แต่ก็ไม่คิดที่จะถามไถ่ซึ่งกันและกัน

ต่างองค์ต่างก็คิดว่า เราจะเป็นฝ่ายเสียสละออกไปเสียเอง อีกองค์จะได้อยู่อย่างมีความผาสุก

ทั้ง ๒ องค์จึงต่างหอบบาตร หอบอัฐบริขารธุดงค์ออกไปคนละทิศคนละทาง วัดนั้นเลยตกเป็นของพระอาคันตุกะ สมกับที่ท่านมีจิตสกปรกวางแผนเอาไว้

อยู่ไปได้มิช้ามินาน กาลเวลาก็เป็นเครื่องพิสูจน์บุคคล เพราะแต่เดิมมา ชาวบ้านได้ฟังธรรมของจริงของแท้จากพระที่อยู่ก่อน ได้เห็นข้อวัตรปฏิบัติที่เป็นสุปฏิปันโน อุชุ ญายะ สามีจิปฏิปันโน คือ ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติสมควรแก่ธรรม เป็นที่ร่มเย็นเป็นสุข พอมาเจอเอาพระอาคันตุกะซึ่งดีแต่พูดอย่างเดียว แล้วก็ดีแต่ยุแยงตะแคงข้าง ชาวบ้านก็เริ่มระส่ำระสาย

ในที่สุดก็จับความจริงได้ว่า ที่พระของเราหายไปคนละทิศคนละทาง ก็เพราะพิษลมปากของพระองค์นี้ ที่กำลังทำให้กิเลสในใจของพวกเราพัดขึ้นมา จนกระทั่งจิตใจรวนเรระส่ำระสายกันไปหมด ก็เลยขับไล่พระอาคันตุกะไป แล้วพยายามติดตาม

หาพระของตัว ตามหาเท่าไรก็หาไม่พบ จนเวลาล่วงไปเป็นปีๆ

ฝ่ายพระทั้งสององค์นี้ไปอยู่ที่ไหนๆ ธุดงค์ไป จิตใจก็ยังระลึกนึกถึงกัน เพราะว่าเคยอยู่ร่วมกันมา มีความสุข มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ในที่สุดทนไม่ไหว ต่างฝ่ายต่างก็กลับมาที่วัดนั้น มาเจอกันเข้าก็ดีอกดีใจ เล่าสุขทุกข์สู่กันฟัง จึงได้รู้ความจริงว่า ที่เราต่างน้อยอกน้อยใจ เสียใจ เพราะเราเข้าใจกันผิด ถูกพระอาคันตุกะยุแยง ทั้งๆ ที่ไม่มีความจริงอย่างนั้นเลย พอเข้าใจกันแล้ว ก็ขอโทษซึ่งกันและกัน กลับมาอยู่วัดนั้นร่วมกันอย่างเดิมด้วยความร่มเย็นเป็นสุข

นี่ก็เป็นตัวอย่างอีกอันหนึ่งที่ท่านอาจารย์สอนว่า ถ้าเราไม่วางใจของเราให้หนักแน่นเข้าไว้ ปล่อยให้ความยึดผิด มายา เงาของใจหรือกิเลสพัดขึ้นมาเวลาถูกลมปากหรือถูกเหตุการณ์อะไรที่ไม่จริง ทำให้ตะกอนในใจกระพือขึ้นมา และเราไม่เอาสติเอาปัญญาเข้าไปสอบทานให้แน่นอน เราก็กลายเป็นข้าทาสของกิเลสเหล่านี้ เอาปากของเรา เอาร่างกาย

ของเราไปเป็นขี้ข้ามัน กระทำผิดๆ เกิดเป็นอกุศลวิบาก ทำให้ตัวเราก็เดือดร้อน ผู้เกี่ยวข้องกับเราก็เดือดร้อนไปด้วย

ลองย้อนนึกไปเถอะ ว่าในชีวิตของเรา เราทำทุกข์ให้กับตัวเราด้วยเหตุอย่างนี้ กี่ครั้งกี่คราวมาแล้ว

เราจะพบว่า ทุกครั้งที่เรามีทุกข์ ถ้าจดจ่อมองจริงๆ เราเสร็จมัน เราถูกเงาของใจเราเองลวงเราทุกครั้ง ถ้าไม่ใช่ด้วยความเข้าใจผิดอย่างนี้ ก็ด้วยใจของเราเองไปยึดว่า คนคนนี้เป็นของของเรา น่าจะรู้ใจเรา น่าจะต้องเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ พอเขาไม่เป็นเข้าก็โกรธ

แต่ไม่ย้อนคิดว่า *เราเองใช่ไหม ที่ไม่รู้จักเขาจริงๆ* แล้วไปคิดเอาเองว่าเขาน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ครั้นเขาเอาตัวจริงของเขามาแสดงให้เราดู เรากลับปิดหูปิดตา ไม่ดูความจริง แต่ไปยึดกับสิ่งที่เราคิดเอาเอง แล้วก็คิดผิดด้วย ไม่ได้คิดถูก

พอเราค่อยเห็นอย่างนี้ มีอะไรเกิดขึ้นปุ๊บ จิตของเราจะหงุดหงิด จิตของเราจะน้อยอกน้อยใจ เสีย

ใจ ทุกข์โทมนัส ให้หยุดคิด แล้วถามตัวเองว่า เรากำลังตื่นเงา อะไรที่เราทำหลอกตัวเอง แล้วจะเห็น แล้วเราก็จะเริ่มต้น *แก้ไขที่ใจของเรา* ไม่ไปแก้ของอื่นข้างนอก

คนบางคน ทั้งๆ ที่เห็นแล้วว่าสาเหตุมาจากใจของเรา แต่ก็ยังเกี่ยงงอน ก็เขาน่าจะรู้กิเลสของเรา เอาอกเอาใจเราสักหน่อยจะเป็นไรไป จะใจไม้ไส้ระกำไปถึงไหนกัน ถ้าเราไปคิดว่า *โลกสมมติ* คือของนอกกายนอกใจเรา น่าจะต้องเป็นอย่างที่เราอยาก นี่แหละมายาทั้งนั้นเลย เพราะ *น่าจะเป็น* ไม่ใช่ *เป็น*จริง

เราบอกตัวเราเลยว่า ถ้าคิดอย่างนั้น หยุดคิด ลืมตามองความจริง ความจริงเป็นอย่างไร รับเข้ามาไว้ แล้วเอาสติปัญญาไปแก้ไข ว่าของจริงที่เป็นนี้ทำให้เกิดเหตุไม่ดีงาม ทำให้เกิดเหตุขัดข้องอย่างไร เราจะได้แก้ไข

สติปัญญามีที่จะแก้ไขได้แค่ไหน ก็แก้ไขไปเท่าที่เราจะแก้ได้ ไม่เป็นคนหวังผลเลิศ ว่าแก้แล้วจะต้องดีสุดยอด เพราะบางทีกาลเทศะเอื้ออำนวย

ให้แก้ได้แค่นั้นเอง ก็พอใจแค่นั้น

เราอยู่กับปัจจุบัน แก้ได้เท่านี้ เอาแค่นี้ก่อน แต่ไม่ได้หมายความว่าเรายอมแพ้แค่นี้ เรา *อยู่ด้วยปัจจุบัน* ขณะนี้เราไปได้แค่นี้ เอาแค่นี้ พรุ่งนี้เรามีสติปัญญาเพิ่มขึ้นอีก เหตุการณ์แวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป เอื้ออำนวยให้เราแก้ได้อีก เราก็แก้ต่อไปอีก ตกลง *ชีวิตของเราก็คือแบบฝึกหัดของการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา*

ไม่ว่าผัสสะอะไรมากระทบ ให้เราจำเอาไว้ว่า เมื่อไรใจเราเดือดร้อน เมื่อไรใจเราไม่สงบผาสุก แปลว่า เงา มายา หลอกเราแล้ว เราหลงในฤทธิ์ของอุปาทาน

อุปาทานคืออะไร คือยางของภพชาติ คอยหลอกให้เราเที่ยวได้ไปงอกตรงโน้น งอกตรงนี้ งอกตรงนั้นอยู่เรื่อย ไม่รู้จบรู้สิ้น ไม่เอาด้วยแล้ว

เราจะได้เอาสติจ่อดูใจตัวเอง มีอะไรเกิดขึ้นแก้ไขที่ตัวเอง ทำให้ยางอุปาทานค่อยๆ หายเหนียวหายเยิ้ม มิฉะนั้น มีอะไรปุ๊บก็จะไปงอก จะไปยึดติดเอาไว้ทันที

อย่างสมัยพุทธกาลอีกนั่นแหละ มีพราหมณ์คนหนึ่งไม่ยอมทำบุญทำทาน ตระหนี่ถี่เหนียวมาก ทีนี้เป็นลมปัจจุบันตายไป ตายไปแล้วจิตยังห่วงอยู่ในสมบัติที่ไม่ทันได้บอกลูกว่าเอาไปซุกไปซ่อนไว้ตรงไหน ก็เลยมาเกิดในท้องหมาที่กำลังท้องแก่ในบ้านของตัวเองนั่นแหละ พอเกิดออกมา เพราะความที่เพิ่งตายไปแล้วมาเกิดทันที จิตที่ยังผูกพันกับลูกชายก็สัมผัสกับจิตลูกได้

ลูกก็ พอแม่หมาคลอดลูกมา ให้ชื่อว่าเจ้าโทน ก็รักลูกหมาตัวนี้มาก ถึงขั้นที่ทำจานข้าวทองคำให้ มีฟูกให้นอน มีบ่าวให้คอยอาบน้ำดูแลอย่างดี

วันหนึ่ง พระพุทธเจ้าเสด็จบิณฑบาตผ่านหน้าบ้านพราหมณ์ลูกชาย ก็รู้ว่าวาสนาของพราหมณ์ลูกสามารถรับธรรม เปลี่ยนความเชื่อจากพราหมณ์มาเป็นพุทธบริษัทได้ พระพุทธองค์ก็ทรงแย้มพระโอษฐ์ เพราะพราหมณ์พ่อที่มาเกิดเป็นหมาออกมาเห่า ตรัสกับหมาว่า

"โตชยพราหมณ์เอ๊ย" โตชยพราหมณ์ คือชื่อของพราหมณ์พ่อ

"โตชยพราหมณ์เอ๊ย สมัยเป็นคนเจ้าก็ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เคยแม้กระทั่งจะใส่บาตรเรา บัดนี้เจ้าตกต่ำ เสวยผลกรรมมาเกิดเป็นหมาแล้ว เจ้ายังไม่สำนึกตัวอีกหรือ ยังมาเห่าเราให้เป็นบาปต่อไปอีก แล้วเดี๋ยวจะไปเกิดเป็นอะไรต่อไปอีกเล่า"

โตชยพราหมณ์ แม้มาเกิดเป็นหมา ก็ยังจำภาษามนุษย์ได้ พอพระพุทธองค์ตรัสอย่างนั้นก็รู้สึกโศกเศร้าในใจ น้ำตาไหล ก้มหน้าวิ่งกลับเข้าบ้านไป แทนที่จะไปกินข้าว หรือนอนที่ฟูกของตัว ก็ไปซุกในครัว นอนร้องไห้ต่อ

บ่าวที่พราหมณ์ลูกให้ดูแลเจ้าโทน ก็เอาเรื่องนี้ไปเล่าให้พราหมณ์ลูกฟังว่า พระพุทธเจ้าเสด็จมาแล้วตรัสอย่างนี้กับหมา

พราหมณ์ลูกชายขุ่นเคืองในใจว่า ทำไมสมณโคดมจึงทำอย่างนี้ ปกติท่านก็ไม่ใช่คนก้าวร้าว ก่อเหตุวิวาทกับใคร แล้วเรื่องอะไรท่านถึงมาล่วงเกินเรา ว่าหมาเป็นพ่อเรา ก็เกิดความโกรธ แต่งเนื้อแต่งตัวไปที่เชตวันมหาวิหาร ไปถึงก็ตั้งใจว่าจะเข้าไป

ต่อว่าพระพุทธเจ้า บังเอิญพระพุทธเจ้ากำลังทรงแสดงธรรมอยู่ พราหมณ์รู้กาลเทศะก็นั่งฟังจนจบ พอจบแล้วก็ตั้งใจจะต่อว่าพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าท่านเล็งรู้ความในใจ ไม่คอยให้พราหมณ์หนุ่มต่อว่า ท่านตรัสถามว่า

"เจ้าเคยเห็นใช่ไหมว่า พ่อเจ้ามีถาดทองคำใบใหญ่อยู่ใบหนึ่ง แล้วเดี๋ยวนี้ถาดทองคำใบนั้นไปอยู่เสียที่ไหน"

พราหมณ์ก็นึก .. เออจริง.. ทำไมพระพุทธ-เจ้าถึงมาล่วงรู้ ว่าสมัยที่พ่อมีชีวิตเคยมีถาดทองคำใบใหญ่ใช้ แล้วตั้งแต่พ่อตายไปก็ไม่เห็นถาดทองคำใบนั้นอยู่ที่ไหน

พระพุทธองค์ตรัสต่อไปว่า "แล้วเจ้าอยากได้ถาดทองคำนั้นไหมล่ะ"

พราหมณ์หนุ่มก็บอกว่าอยากได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "กลับไปนี่ เจ้าให้คนใช้เอาหมาของเจ้าไปอาบน้ำให้สะอาด แล้วจัดหาข้าวให้กินจนอิ่มดี ปล่อยให้หลับตามสบาย ตื่นขึ้นมาแล้วเจ้าไปบอกหมาของเจ้าว่า *พ่อจ๋า ฉันอยากได้*

ถาดทองคำใบใหญ่ ให้พ่อพาไปหาหน่อย เจ้าจะทำได้ไหม"

พราหมณ์หนุ่ม ใจหนึ่งก็อยากได้ถาด ก็นึก ที่พระพุทธเจ้าตรัสนี่ก็ถูกทั้งนั้น ท่านมารู้ได้อย่างไรว่าสมบัติในบ้านเรามีอะไรบ้าง อีกใจหนึ่งก็ยังขุ่นอยู่เรื่องอะไรมาว่าหมาเป็นพ่อเรา แต่ลึกๆ ในใจก็นึกการทำตามพระพุทธเจ้าตรัสก็ไม่มีทางเสีย ถ้าสิ่งที่ท่านตรัสเป็นจริง เราก็ได้ถาดทองคำคืนมา แต่ถ้าท่านตรัสเท็จ เราจะได้ประกาศให้โลกรู้ว่า สมณโคดมตรัสเลื่อนเปื้อน ไม่น่านับถือ คนจะได้เลิกนับถือพระพุทธเจ้า หันกลับมานับถือลัทธิพราหมณ์ของเรา

พราหมณ์ก็รับคำ กราบลาพระพุทธเจ้ากลับบ้าน มาบอกให้คนใช้ทำตาม

พอเจ้าโทนตื่น ก็ลงไปพูดอย่างนั้น ลูกหมาก็พาวิ่งเข้าไปในสวน พอถึงต้นไม้ใหญ่ก็ตะกุยดินตรงนั้น พราหมณ์หนุ่มสั่งคนใช้ให้ขุดลงไป พอขุดลงไปพอสมควรก็ไปกระทบกับโลหะ ปรากฏว่าได้ถาดทองคำขึ้นมาจริงๆ

จิตใจของพราหมณ์พ่อซึ่งห่วงถาดทองคำใบนี้อยู่ พอลูกชายได้ถาดทองคำแล้ว จิตที่ยึดห่วงหวงอยู่ ต้องการให้ลูกรู้ ก็ปล่อยวาง ลูกหมาก็ขาดใจตาย

พราหมณ์หนุ่มเกิดความสลดใจว่า แต่เดิมเราเชื่อในลัทธิพราหมณ์ คิดว่าคนเราเกิดเป็นคนแล้วก็ต้องเกิดเป็นคนเรื่อยไป พ่อเราเป็นถึงเศรษฐี มีคนนับหน้าถือตา ยังไปเกิดเป็นหมาได้ แล้วนี่ตายจากหมา จะไปเกิดเป็นอะไรอีก ก็เกิดวิตกหวั่นใจ กลัวว่า ที่เรานึกว่าเรามีที่พักพิง เรารู้ เรามั่นใจในชีวิตจริงๆ เราไม่รู้อะไรเลย พระพุทธองค์คงจะสามารถตอบคำถามเราได้

พอตกค่ำ พราหมณ์หนุ่มก็แต่งเนื้อแต่งตัวไปเฝ้าพระพุทธเจ้าอีก แล้วทูลถามปัญหาหลายข้อ พระพุทธองค์ก็เทศน์โปรด ฟังแล้วพราหมณ์ก็เกิดปัญญา บรรลุโสดาบัน ปวารณาตัวเป็นพุทธบริษัทเลื่อมใสปฏิบัติต่อไปจนสิ้นอายุขัย

นี่ก็เป็นตัวอย่างอีกอันหนึ่งที่ชี้ให้เห็นว่า ถ้าไม่มีสติปัญญาฝึกจิตใจของตัวเอง เราก็ไปยึดใน *อุปาทาน-*

ขันธ์ แทนที่จะเห็นสภาพร่างกายและจิตใจของเราด้วยความเป็น *ขันธ์* ล้วนๆ ว่า ประกอบไปด้วยกายและจิต กายคือ *รูป* จิตก็มีอาการอยู่ ๔ อย่าง คือ รับรู้ความรู้สึกเป็น *เวทนา* จำได้หมายรู้ *สัญญา* ปรุงนึกคิดได้เป็น *สังขาร* แล้วก็รับรู้ *วิญญาณ*

เมื่อ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มากระทบอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส ก็มีวิญญาณของแต่ละอายตนะไปรับรู้ เป็นต้นว่า รูปมากระทบตา ใจก็ไปรับรู้เป็นจักขุวิญญาณ ทำให้เรารู้ได้ เพราะคนตายแล้ว ถึงตาลืมอยู่อย่างนี้ก็ไม่เห็นเพราะว่าไม่มีจักขุวิญญาณอยู่

อาการของใจก็เป็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าเป็นเฉยๆ อย่างนี้ เราก็ไม่มีทุกข์กันหรอก แต่เพราะเราเอาอุปาทาน เอามายา เอาเงาของใจไปยึดเป็นอุปาทานขันธ์ รูปร่างกาย เราก็บอกนี่ร่างกาย *ของเรา* พอมันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เราไม่ปรารถนา ชักจะปวดเมื่อยตรงนี้ตรงนั้น เราก็เดือดเนื้อร้อนใจ เริ่มมีตีนกาขึ้น เราก็ชักกระสับ

กระส่าย เราไม่อยากแก่ จะต้องไปหาอะไรมาช่วยประเทืองโฉมเอาไว้ เขาบอกมียาอายุวัฒนะ มีครีมอะไรมาทำให้ไม่แก่ เราก็จัดแจงไปหาไปทำทั้งนั้น

ใจก็เหมือนกัน พอรู้สุขรู้ทุกข์ขึ้นมา แทนที่จะรู้ว่า ตอนนี้สุขนะ ประเดี๋ยวก็จะเปลี่ยนไป ไม่ได้ พอสุขแล้ว ทำอย่างไรเราจะยึดเอาไว้ ทำอย่างไรจึงจะให้ความสุขอันนี้เป็นนิจนิรันดร พอมีความทุกข์ขึ้นมา ก็ไม่ตั้งสติดูว่า ความทุกข์เกิดขึ้นแล้วย่อมแปรปรวนเปลี่ยนไป โอ๊ย ทำอย่างไรจึงจะผลักไสความทุกข์อันนี้ไปได้ ดิ้นรนกระวนกระวาย ใครเขาบอกว่า มีอะไรวิเศษ มีอะไรๆ ก็จะไปทั้งนั้น

ด้วยความที่เรายึดผิด เห็นผิด พึ่งผิด นี่แหละเราก็เลยเอาอิสรภาพของเราไปขาย เพราะแทนที่จะเอาสติเอาปัญญาไว้กับใจ ดูให้รู้ตามเป็นจริง เขาบอก นี่นะ ผู้วิเศษคนนั้นสามารถทำให้คุณหายเจ็บหายปวดได้ วิ่งไปเลย เขาบอกให้ทำอะไร ทำทั้งนั้น ซึ่งเราก็ไม่รู้ว่า การไปทำตามที่เขาบอกนั้นจะเหมือนไปทำสนธิสัญญาเป็นพันธมิตรกับโจรหรือเป็นพันธ-มิตรกับอะไรที่จะเป็นอันตรายร้ายแรงกับเราต่อไป

ในภายภาคหน้า เราก็รู้ไม่ได้

จิตใจของเราที่แต่เดิมเป็นชาวพุทธ เชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็กลายไปเป็นเชื่อในเครื่องรางของขลัง ไปเชื่อในอิทธิฤทธิ์ ไปเชื่อในไสยศาสตร์ แล้วเราก็งมงาย เอาตัวเป็นที่พึ่งไม่ได้ เพราะจิตใจที่ไปกลัว ไปเชื่อในสิ่งไม่มีเหตุผลเหล่านั้น เป็นเสมือนมีเมฆหมอกของนิวรณ์มาบัง จนกระทั่งสติปัญญาที่เห็นตามเป็นจริงไม่โผล่ออกมาเป็นแนวทางให้เราคุ้มตัวรอด มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้

เมื่อใจไปยึดเอาไว้อย่างนี้ อะไรเกิดขึ้นก็ทุกข์ไปหมด อะไรที่จะทำให้เราหวาดหวั่นว่า สวัสดิภาพความปลอดภัยของธาตุขันธ์ของเราถูกกระทบกระเทือน เรายอมทั้งนั้น

เราจะเห็น คนบางคน พอเจ็บเข้าหน่อย ไม่ว่าใครบอกให้ทำอย่างไร จะไปทำพิธีเซ่น ทำพิธีบน ทำพิธีสะเดาะเคราะห์ ทำอะไรๆ ทำทั้งนั้น โดยไม่เคยไตร่ตรองเลยว่าการทำอย่างนั้นถูกหรือผิด บางทีต้องไปฆ่าชีวิตโน้น ชีวิตนี้มา เพื่อเอามาให้ตัวเราปลอดภัย ทำไมไม่ฉุกคิดบ้างว่า ชีวิตเรา เรายังรัก

แล้วชีวิตคนอื่น สัตว์อื่น เขาไม่รักบ้างหรือ เรายังต้องการให้ตัวเราปลอดภัย แต่เราเอาความปลอดภัยของเราจากความทุกข์ของคนอื่น มันถูกต้องสมเหตุสมผลแล้วหรือ

เวลาที่เราหลงไปในความยึดผิดเห็นผิด ใจของเรากลิ้งไกลออกไปจากการเอาตนเป็นที่พึ่งแห่งตนอย่างนี้เอง แล้วก็ทำทุกข์ทำโทษให้ตัวเองโดยไม่รู้ตัว ตอนทำเราไม่รู้ เราเหมือนคนหลับ แต่ทำไปแล้วผลเกิดขึ้นมา คราวนี้เราบ่น ทำไมฉันถึงเจอแต่เรื่องร้ายทั้งนั้น ทำไมคนโน้นคนนี้เขาถึงมีความสุข ทำไมฉันยิ่งทำยิ่งทุกข์หนักเข้าไป แต่ไม่ได้เอาสติมายั้งคิดเวลาทำ ว่าเราทำสิ่งมีเหตุผล หรือทำสิ่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์

ท่านจึงว่า *ขันธ์แท้ๆ เป็นสภาวะธรรมชาติ แต่อุปาทานขันธ์เป็นรวงรังแห่งทุกข์* พอยึดว่า นี่ก็กายของเรา นี่ก็ใจของเรา มันทุกข์ไปหมด เพราะมี *ของเรา* นี่แหละ เราต้องไปกีดกันฟันสับคนอื่นออกไป เพราะไอ้นี่ไม่ใช่ของเรา จะมาเบียดเบียน จะมาแย่งเรา เพราะฉะนั้น ต้องปัดมันออกไป ตกลง

เกิดอะไรขึ้น เกิดอคติ เกิดความลำเอียง เกิดอกุศล เกิดสิ่งที่ทำให้เราเองหนัก เดือดร้อน เพราะเราทำแต่สิ่งที่เบียดเบียนคนอื่น

แล้วมองอีกแง่หนึ่ง ก็เบียดเบียนตัวเองด้วย เพราะอะไร เวลาที่เราบอก นี่ของเรา เราหวงแหน ความหวงแหนอันนี้ก็เป็นทุกข์ในตัวอยู่แล้ว เพราะเดี๋ยวเกิดหายไป เดี๋ยวใครมายื้อแย่ง ตกลงไม่เป็นอันกินอันนอน

เหมือนอย่างเรื่องเศรษฐีเห็นขอทาน ตกค่ำก็มานอนเป่าขลุ่ยอยู่ที่ซุ้มประตูหน้าบ้าน เอ ขอทานคนนี้ทำไมจึงมีความสุขกว่าเรา เราเป็นเศรษฐีมีเงินเป็นร้อยล้านพันล้าน ยังกังวลเรื่องโน้นเรื่องนี้อยู่เรื่อย อย่ากระนั้นเลย เอาเงินชั่งหนึ่งไปให้ขอทาน ปรากฏว่าเสียงขลุ่ยเงียบเลย ไม่ได้ไปไหนหรอก ก็ยังอยู่ที่ซุ้มประตูนั่นแหละ แต่เพราะความยึดว่าเงิน ๑ ชั่งนี่ของฉัน เอาฝังดินไว้ก็ห่วงเดี๋ยวใครมาขโมยขุดไปฝังเอาไว้ เดี๋ยวสะดุ้งตื่น ขุดเอาขึ้นมาเคียนพุงไว้ เคียนพุงไว้ นอนไปสักหน่อยชักหนักพุง ตกลงทั้งคืนไม่เป็นอันทำอะไร เพราะความยึดว่าเงิน ๑ ชั่งนี้

เป็นของเรา ตกลงขลุ่ยก็ไม่มีเวลาเป่า นอนก็ไม่มีเวลานอน เพราะสะดุ้งกลัวว่าเดี๋ยวใครจะมาขโมยเงิน ๑ ชั่งนี้ไป

อุปาทานความยึดจึงเป็นรวงรังของทุกข์อย่างนี้เอง แล้วคิดดู แค่ยึดเงิน ๑ ชั่ง ยังทุลักทุเลไม่เป็นอันกินอันนอนถึงแค่นั้น แล้วไปยึดร่างกายนี่ก็ของเรา ไอ้นั่นก็ของเรา ไอ้โน่นก็ของเรา โลกทั้งโลกของเราทั้งนั้น แล้วมันจะหนักกี่แสนตันกันล่ะ จะไม่ไหล่ลู่จนกระทั่งหัวอกหัวใจพังไปเลย แล้วจะเป็นอย่างไร

นี่แหละที่มันหนัก ขันธ์ทั้งห้า พอเราไปยึดเข้าแล้วหนัก *ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา* หนักจนแบกไม่ไหว จนกระทั่งอกไหม้ไส้ขม จนกระทั่งเที่ยวได้ไปก่อเวรก่อภัย อคติกับคนรอบข้างไปหมด

เห็นอย่างนี้แล้ว จะทำอย่างไรดีล่ะ ค่อยๆ ปลด วางเสีย ค่อยๆ เอายางของอุปาทานไปตากให้แห้ง เหมือนเวลาเราฟันไม้ที่ยังสด เอาไปเผาไฟก็ไม่ติด เพราะยังชื้น ยังมียางอยู่ให้เอาไปตาก ตากด้วยอะไร แสงของสติปัญญาเป็นเหมือนแดดหรือไฟ

ที่เผายางของอุปาทาน ความหลง ความยึดในเงา ความเห็นผิด มายาทั้งหลาย ให้หาย ให้แห้งเหือดไป

ถ้าเมื่อไรตะวันอยู่ตรงกลางศีรษะของเรา ไม่มีเมฆ ไม่มีหมอก ไม่มีเงาหรอก

แต่ถ้าเมื่อไร ครึ้มฟ้าครึ้มฝน สติปัญญาถูกเมฆหมอกของความอยาก ความลังเลสงสัย ความกลัวนิวรณ์ทั้งหลายบังอยู่ มายาเยอะแยะไปหมด ไอ้โน่นก็อยาก ไอ้นี่ก็อยาก คือเรียกว่าใจเราเต้นระบำรำฟ้อน มีมือสักแสนมือก็คงคว้าหมด อะไรผ่านมาคว้าทั้งนั้น เพราะว่าอยากไปหมด หรือไม่อย่างนั้นถ้าไม่คว้า ก็ทุบมันไป ถองมันไป สับมันไป เพราะนี่ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่พวกเรา มีอยู่ ๒ อย่างเท่านั้นแหละ ถ้าไม่ดึงเข้ามาด้วยโลภด้วยรัก ก็ผลักไสเข่นฆ่าทำลายให้สิ้นไปเพราะโทสะ แล้วก็ยึดเอาไว้ทั้งรักทั้งชัง จนกระทั่งไม่รู้จะกระดุกกระดิกไปทางไหน

แล้วคิดดูเถอะ จะไม่ทุกข์ได้อย่างไร ใจของเราแท้ๆ แทนที่จะรักษาเอาไว้ให้เบาสบาย กลับเอากาวไปทาไว้ พอกลิ้งตกลงตรงไหนก็ไปติดตรงนั้น แตะตรงไหนก็ไปติดตรงนั้น จะถอนตัวออกมาก็ถอน

ไม่ได้

นึกดูเถอะ ตัวเราหรือก็ต้องเคลื่อนไปเรื่อยๆ ตามเวลาที่ผ่านไป เพราะตัวกายเป็นสมมติ ตกเป็นข้าทาสของเวลา ก็ดึงกันไป ใจก็ยังไปติดกาวแปะอยู่ตรงโน้น กับวัตถุตรงโน้น บุคคลตรงนี้ หนืดกันไปหมด แล้วคิดดูสิ แรงที่จะต้องใช้ดึงกายกับใจเพื่อให้มารับรู้แล้วก็ตัดสินปัญหาในชีวิตที่เกิดขึ้นแต่ละขณะนี้ จะทุลักทุเลสักแค่ไหน มันถึงวุ่นไปหมด วุ่นน้อยๆ ก็ยังดี แค่บันดาลโทสะเป็นครั้งคราว แล้วก็กลับฟื้นคืนดีขึ้นมาได้ วุ่นมากๆ เป็นโรคจิตโรคประสาทจนบ้าไปเลย จนกระทั่งช่วยตัวเองไม่ได้ก็มี

เหมือนอย่างในสมัยพุทธกาลก็มีเยอะไป นางปฏาจาราที่ไปยึด นี่ลูกเรา ผัวเรา พ่อแม่เรา วันหนึ่งปรากฏว่าลูกผัวพ่อแม่ตายเกลี้ยงในพริบตาเดียว บ้าเลย เพราะทำใจไม่ได้ จะไปอยู่กับใครล่ะ กระเซอะกระเซิงไปเลย นี่ก็เพราะฤทธิ์ของความยึดเงามายาของโลกนี้

พอพระพุทธเจ้าเทศน์โปรด ค่อยคิดตามเป็นจริง ใจแห้งจากความยึด โลกนี้ก็เป็นอย่างนี้เอง มีแต่

กายกับใจเท่านั้น ไม่มีตัวสัตว์ ไม่มีบุคคล ทุกๆ ชีวิตเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น คือมีกายกับใจ แต่ที่ยุ่ง ระส่ำระสายกัน เพราะมีของแปลกปลอม คือกิเลส คืออุปาทาน แทรกเข้าไป แล้วก็เลยทำให้บิดเบี้ยวกันไปหมด วุ่นวี่วุ่นวายกันไปหมด จนกระทั่งเราเวียนเกิดเวียนตายกันไม่รู้จบรู้สิ้นอย่างนี้ แล้วก็เอาตัวไม่รอดทำให้เราก่อแต่ทุกข์ขึ้นมา แล้วปากก็บ่น ฉันเกลียดความทุกข์เหลือเกิน แต่ตัวเองก็ไม่หยุดก่อความทุกข์ให้กับตัวเองและกับผู้อื่น

เห็นอย่างนี้แล้ว เวลามีอะไรมากระทบใจ *หยุด* มองดู เราจะอยู่กับความจริง เตือนตัวเองเอาไว้แค่นี้ *เราจะอยู่กับความจริง* พออะไรมากระทบปุ๊บ ลืมตาดูความจริงที่ปรากฏอยู่ อย่าไปคิดว่าน่าจะเป็นอย่างนี้ คำว่า *น่าจะเป็นอย่างนี้* ตัดทิ้งไปจากพจนานุกรม

พอคิดขึ้นมา ย้อนถาม จริงๆ มันเป็นอย่างไร แล้วเอาใจไปจดจ่ออยู่กับความจริงที่กำลังปรากฏอยู่

ถ้าเรามีสติตั้งหลักได้แค่นี้แหละ เรามีทางจะทะลวงจนกระทั่งเงานี้แตกกระจายไปหมดได้ แต่

ถ้าเราคร่ำครวญ แหม *ก็มันน่าจะเป็นอย่างนี้* ละก็รับรอง ทุกข์ระบมไม่มีจบไม่มีสิ้นหรอก เพราะพอมีคำว่า *น่า*จะ แล้ว ความจริงมันหายไปไหนไม่รู้เลย บางทีพูดกันเป็นวรรคเป็นเวร ไม่มีความจริงเลย เพราะทุกเรื่องมันน่าจะ *คิดเอาว่า* มันน่าจะเป็นอย่างนั้น *สังขารจิต* นักแต่งนิทานหลอกเด็ก แต่งตั้งแต่ต้นจนจบ ไม่มีความจริงเหลืออยู่เลย

ไม่เอา แต่นี้ต่อไปเราจะเป็นคนจริงกัน อะไรเกิดขึ้น เราบอกว่า อ้อ มันเกิดขึ้นอย่างนี้นะ จะทำอย่างไรดี ถ้ายังคิดไม่ออก แก้ไขยังไม่ได้ หยุดไว้ก่อน ไปปรึกษาหาใครที่เป็นผู้รู้ช่วยแนะนำสั่งสอน จนปัญญาหาใครไม่ได้ ตั้งสติถามใจตัวเอง ตู้พระไตร-ปิฎกอยู่ในนี้ พุทธะอยู่ในใจของเราเอง ตั้งสติให้ดี เพราะถ้าตั้งสติดีแล้ว เงาทั้งหลายจะค่อยๆ จางไป

ถ้าเราไปคิดว่า โอย นี่จะทำอย่างไรกัน มันน่าจะเป็นอย่างนั้นนี่นา เมฆหมอกปลิวเข้ามาใหญ่เลย แล้วคราวนี้เราตกบ่อตกเหว แข้งขาหัก

บอกตัวเองเอาไว้อย่างนี้ ว่าไม่มีอะไรยากเกินความเพียรพยายามของมนุษย์ไปได้ เราจะเกิด

ความอุ่นใจ ไม่ว่าตกไปอยู่ที่ไหน *ไม่มีอะไรยากเกินสติปัญญา ความเพียรของมนุษย์ไปได้ เราก็มนุษย์คนหนึ่งเหมือนกัน* เราก็มีสติปัญญาความเพียรเต็มอยู่ในหัวใจของเรา ค่อยๆ เอาสติไข กุญแจก็จะอ้าออกให้เราค้นเอาปัญญาไปใช้แก้ปัญหาได้

อย่างนี้จึงจะเรียกว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติกัน ปฏิบัติเพื่อทำให้โลกมายาไม่สามารถมาหลอกเราให้เป็นโรคจิต โรคประสาท เป็นโรคอุปาทาน ระแวงหรือคิดผิดๆ คิดเอาว่ามันน่าจะเป็นอย่างนั้น แต่นี้ต่อไปไม่มีอีกแล้ว เพราะเราพบวัคซีนที่ฉีดแล้วมีภูมิคุ้มกันตลอดชีวิต ไม่เป็นแล้วโรคนี้ ใครจะเป็นก็เป็นไปเถิด เราปลอดภัย ใครขู่ก็ไม่กลัว เพราะเรารู้ของเราว่าสติเราใช้การได้ รับรอง ต่อให้มีเงาแค่ไหนโลกมายานี้จะไปหลอกใครต่อใครให้เป็นอย่างไรๆ เราไม่ตกเข้าไปในหลุมพรางของมันอีกแล้ว

การมาปฏิบัติธรรม ก็เพื่อให้เรามีสติปัญญารู้ตามสภาวะเป็นจริงอย่างนี้ เราจะได้แยกเงากับของจริงออกจากกันได้ แยกได้ว่าเวลาที่รู้ขึ้นมาในใจนั้นรู้อย่างไร

เวลานึกคิด ปรุงขึ้นมาจากสังขารจิตเป็นเงานั้น มีหน้าตาอย่างไร ระหว่าง *ความรู้* กับ *ความนึกคิด* อันหนึ่งเป็นตัวจริง อันหนึ่งเป็นเงา ถึงจะเหมือนกันอย่างไร ก็ไม่เหมือนจนกระทั่งสติปัญญาเราจับไม่ได้ เราส่องกระจก เราก็รู้ว่าเงาเป็นอย่างไร ตัวจริงเป็นอย่างไร

นี่ก็เหมือนกัน เราเอาสติเป็นกระจกส่องเข้าแล้วเราก็จะรู้ได้ว่าสิ่งที่กระเพื่อมขึ้นมาในใจเราเป็นมายาหรือตัวจริง เราก็ไม่ติดข้องเข้าไปให้โลกมายามาเป็นพิษเป็นภัย ทำให้เราเอาตัวไม่รอด

เมื่อแต่ละคนตั้งใจปฏิบัติไป แต่นี้ต่อไปเราจะเห็นผล ถ้าเมื่อไรใจเราอยู่กับสติ อยู่กับความจริง ทิ้งเงา ทิ้งมายาไป สิ่งหนึ่งที่เราจะพบเห็นเป็นขึ้นในใจคือ *ใจอันนี้จะเป็นปัจจุบัน* ความคิด เอ๊ะ อย่างนั้น เอ๊ะ อย่างนี้ รักพี่เสียดายน้อง จะหมดไป มีอะไรมากระทบใจ เรารับรู้ว่า อย่างนี้นะ แล้วใจจะหนักแน่น อยู่กับ *อย่างนี้นะ* ให้เห็นผลขึ้นมาก่อน แล้วจึงพิจารณาจากผลว่า ที่ทำไป ใช้ได้ เป็นสัมมา-ทิฐิ หรือน่าจะมีอะไรที่เราควรแก้ไขได้ เพราะยัง

ไม่ดีนัก เราก็ดูจากผลของจริงที่เกิดขึ้นแต่ละระยะๆ แล้วแก้ไข จนกระทั่งในที่สุดสิ่งที่เราทำแต่ละอย่างๆ จะใกล้เคียงกับเป้าที่ควรเป็นมากเข้าไป ตามกำลังของใจที่หลุดออกไปจากอุปาทานขันธ์

เมื่อเป็นอย่างนี้ ถึงใจเราจะไม่ได้ลงรวมเป็นสมาธิ แต่ตลอดเวลาที่เราลืมตาตื่นอยู่ จะสงบ

ท่านอาจารย์บอก จิตที่มีความสงบเป็นฐานของใจ ตลอดเวลาที่ลืมตาตื่นอยู่นี้ ถือว่าเป็นจิตที่เป็นธรรม ไม่ต้องกังวลว่า จิตเราไม่ลงรวม หรือไม่ได้มีเวลาไปนั่งให้จิตรวม

ตลอดเวลาที่ลืมตาตื่น อยู่ในชีวิตประจำวัน รับผิดชอบทำหน้าที่ทุกอันของเราให้ลุล่วงไป ถ้ามีสติอยู่กับใจ แล้วเราอยู่กับความเป็นจริง ความสงบจะมีเป็นฐานของใจ ใจจะอยู่กับปัจจุบัน เมื่อเราได้ ๒ คุณลักษณะนี้ คือ *ปัจจุบันจิต ความสงบ เป็นฐาน* นี่ก็เป็นกำลังให้ใจอันนี้เจริญต่อไปเรื่อยๆ มีอะไรมากระทบ เราก็จะมองเห็นเท่าทัน ดังที่เคยเรียนให้ทราบแล้วว่าอย่าไปยึดในนิมิต เหตุการณ์ที่มากระทบเราคือนิมิตทั้งนั้น คือโลกมายา จิตของ

เราอย่าไปเผลอคิดตามกิเลส อย่าไปคิดว่า นี่มันของของเรา มันน่าจะเป็นอย่างนั้น ควรจะเป็นอย่างนี้

การที่จิตกระเพื่อมเป็นอารมณ์ออกไป คือเครื่องบอกให้เรารู้ว่าเรายังมีงานที่ต้องชำระซักฟอกใจเราอีกเท่าไร เพราะใจที่มุ่งปฏิบัติให้ถึง ให้เป็นอัตโนมัติ คือ ใจที่สงบ พร้อมอยู่ด้วยสติปัญญา

เมื่อมีผัสสะมากระทบจึงออกไปรับรู้ แก้ไขปัญหา ถ้าไม่มีอะไร ก็สงบเตรียมพร้อมอยู่เต็มที่อยู่เป็นปัจจุบันขณะ ไม่เลื่อนไปในอดีต ไม่ไหลไปในอนาคต เพราะทั้งสองฟากนั้นคือมายา ไม่เป็นจริง อดีตก็ผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง เงาทั้งคู่ โลกมายา

โลกจริงคือปัจจุบัน ที่กำลังอยู่เฉพาะหน้าเราแต่ละขณะตรงนี้ อะไรที่เราประกอบ ตรงเดี๋ยวนี้แต่ละขณะต่างหาก คือสาระ คือสิ่งที่จะทำให้เราพึ่งตนได้ปลอดภัย เพราะอะไรที่เราทำตรงนี้คือ *ปัจจุบันเหตุ* แล้วจะไปงอกเป็น *อนาคตผล* ให้เราเสวย

นี่คือเสบียง นี่คือมรดก ที่เราจะทำให้กับใจของเรา นี่คืออริยทรัพย์ที่เราจะใส่ *ธนาคารใจ* เอา

ไว้ ให้เกิดเป็นความอบอุ่นแก่ใจตัวเอง

แต่ถ้าเราหลงอยู่ในโลกมายา เราก็จะไปคิดว่า เมื่อวานนี้ ใจเราดี๊ดี เคยนั่งได้เท่านั้นๆๆ ตกลงก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น เพราะเรามัวแต่ไปนั่งคร่ำครวญถึงเงา จับเท่าไรก็จับไม่ได้ เหนื่อยเปล่า พอคร่ำครวญจบ เฮ้อ วันนี้ดึกแล้ว นอนเถอะ ตกลงไม่มีอริยทรัพย์อะไรใส่เข้าไปในธนาคารใจ มีแต่ลมใส่เข้าไปแล้วจะไปคุ้มตัวรอดได้อย่างไร ใครเขาจะยอมรับเงินเก๊ๆ อย่างนั้น

หรือไม่อย่างนั้นก็ไปคิด พรุ่งนี้ ปีหน้า จะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ แล้วไม่ลงมือทำอะไรเลย แล้วพรุ่งนี้ปีหน้าอะไรจะงอกออกมาได้

ถ้าเราไปติดอยู่ในโลกมายาอยู่อย่างนี้ อะไรๆ ในชีวิตเราก็เลยกลายเป็นมายาไปหมด จับต้องไม่ได้ ก็เลยไม่มีอะไรที่เราจะพึ่งตัวเราได้ แล้วเราก็ไม่รู้สึกอบอุ่นมั่นใจ หนักเข้าถ้าเราหลุดไปอยู่ในโลกมายาบ่อยๆ จิตของเราก็เลยกลายเป็นโรคหวาดระแวงวิตกกังวล ผวา กลายเป็นโรคจิต โรคประสาทไปเพราะสติแห้งกรากเหมือนดิน เอามาปั้นอะไรก็ปั้น

ไม่ได้ แตกกระจายร่วนเป็นผงไปหมด

จิตของคนที่อยู่ในโลกมายามากๆ จะเปราะอะไรกระทบหน่อยก็ *อยู่ไม่ไหวแล้ว* ตายดีกว่า *เขาถล่มหัวใจเราอย่างนี้ ใครจะทนไหว* แต่ไม่ได้คิดว่าเราถล่มหัวใจเราเองต่างหาก

จิตของคนที่อยู่กับความจริง คนที่มีธรรมเป็นแกนของใจ จะแกร่ง เหนียวแน่น สามารถรับอะไรก็ตามที่มากระทบกระแทกชีวิตด้วยความคิดว่าอันนี้เป็นแบบสอบซ้อมให้เรารู้พลกำลังของเรา เราจะต้องเสริมฐานของเราอีกเท่าไรจึงจะแน่ใจมั่นใจว่าคุ้มตัวรอด ปลอดภัยแน่ๆ

แต่ถ้าเมื่อไรก็ตาม เราหลงอยู่ในโลกมายา เราก็จะเปราะ อะไรกระทบนิด เรายุ่ยขาดแตกกระจายไปหมด *อยู่ไม่ได้แล้ว โลกนี้โหดร้ายทารุณ* ทุกคนทารุณหมด *ถ้าไม่ได้อันนี้ ฉันตายแน่ๆ*

โธ่เอ๋ย มีอะไรบ้างในโลกนี้ที่จะหายใจแทนเราได้ ไม่มี ลองตรองดู ใครที่บอกเขารักเรายิ่งกว่าชีวิตของเขาอีก เขาตายแทนเราได้ เวลาเราเจ็บจริงๆ ใครมาตายแทนใครได้ ถ้ามี ช่วยเล่าให้ฟังหน่อย

เถอะ ตัวเองก็เฝ้าคนเจ็บหนักมาเยอะแยะแล้ว ไม่เห็นใครตายแทนใครได้สักทีหนึ่ง มีแต่ตัวเราเองนี่แหละที่ต้องตายเอง และถ้าเราตั้งสติไม่ดี เราก็ขาดทุนหมดเนื้อหมดตัว ถูกฟ้องล้มละลาย

แต่ถ้าเราตั้งสติได้ เราก็คุ้มตัวเรารอด เพราะอริยทรัพย์ในธนาคารใจของเรามาเป็นปีติหล่อเลี้ยง มาเป็นสติปัญญาให้เราเกิดความอบอุ่น เชื่อมั่นในตัวเอง ทำให้เราเกิดความสงบ อย่างที่เคยฝึกให้สงบอยู่ได้ทุกวันนี้

แล้วพอถึงตรงขณะจิตนั้น ทางที่เราจะไปย่อมเที่ยงตรง ไม่มีหรอกที่เราจะหลุดเฉไฉออกนอกทาง ไปเจอเอาเสือสิงห์กระทิงแรดที่ไหนเข้า

สรุปแล้ว การที่เรามาปฏิบัติกัน ก็เพื่ออย่างนี้ เพื่อที่เราจะได้อบอุ่นมั่นใจว่าเรารักษาตัวเรารอดปลอดภัย ไม่หลงเข้าไปในเงาแดนสนธยาของสมมติบัญญัติทั้งหลาย จนทำให้เราเอาใจของเราที่เป็นอมตธาตุ ไปคลุกกับสมมติบัญญัติ จนหลงเชื่อไปว่าใจเป็นสมมติบัญญัติ เป็นมายาไปด้วย เราจะได้ผาสุกร่มเย็นกัน

เมื่อพึ่งตัวเองได้ คุ้มครองตัวเองได้แล้ว เราก็เหมือนต้นไม้ที่มีร่มเงา แผ่ร่มเงาไปทำให้คนอื่นมีความอบอุ่นมั่นใจ แล้วสามารถตั้งตัวเขาขึ้นมา มีตัวเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ ก็จะทำให้สังคมนี้เป็นสังคมที่ผาสุกร่มเย็นถ้วนทั่วหน้ากัน

ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอฝากไว้แค่นี้

ธรรมปีติ

วันที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๓๐
ณ ห้องประชุมชั้น ๒ ตึกวชิรญาณวงศ์
ชุมนุมพุทธธรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ท่านอาจารย์และท่านผู้สนใจ

ความรู้สึกปีตินี่ ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับธรรม เราก็ปีติกันได้ ความหมายของปีติ คือ *ความอิ่มใจ ดื่มด่ำ ยินดีในการได้อารมณ์ที่ต้องการ*

หลายท่านอาจสงสัยว่า *ปีติ* กับ *สุข* คล้ายกัน หรือต่างกันอย่างไร ท่านอธิบาย *สุข* คือ *ความสำราญ ยินดีในการเสวยรสของอารมณ์ที่ต้องการ* ต่างกันอยู่นิดหนึ่งตรงที่ *ปีติ* เราได้อารมณ์อันนั้น เราก็เกิดความยินดีแล้ว แต่ *สุข* เกิดต่อเมื่อเราได้เสพเสวยอารมณ์อันนั้น เป็นต้นว่า เรากำลังหิวน้ำ แล้วมีใครยกแก้วน้ำมาให้ พอเห็นแก้วน้ำ เราก็เกิดปีติ เพราะได้สิ่งที่ต้องการสมอยากแล้ว แต่ความรู้สึกชื่นฉ่ำชุ่มเย็นเป็นสุขที่เกิดขณะดื่มน้ำนั้นแหละ

คือความสุข

จึงเห็นได้ว่า *ปีติ* กับ *สุข* ใกล้เคียงกันมากจนเกือบจะเป็นความรู้สึกที่ต่อเนื่องกัน คือ ปีติเป็นความยินดีพอใจที่ได้สิ่งที่เราต้องการ ครั้นเรานำสิ่งนั้นมาเสพ ได้ความสำราญสมใจหวัง อิ่มเต็มพอบริบูรณ์ในใจแล้ว นั่นคือความสุข

เมื่อเข้าใจความหมายของปีติและสุขเช่นนี้แล้ว เรามาทบทวนดูชีวิตของเรา จะพบว่าที่เราอยู่กันได้ก็ด้วยความปีติกับสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง เราต้องการอะไร อยากได้อะไร แล้วขวนขวายแสวงหาให้ได้มา ก็เพื่อให้ใจของเราเกิดความรู้สึกนี้ขึ้นมา

ว่าไปแล้ว *ปีติก็คืออาหารของใจนั่นเอง*

วิธีที่จะหาปีติมาหล่อเลี้ยงใจ เริ่มแรกเรายังไม่รู้จักหาจากข้างใน จากธัมมะ เราก็แสวงหาจากวัตถุสิ่งของภายนอก เป็นต้นว่า เราคิดว่าถ้าเราได้ของสิ่งนั้นสิ่งนี้มา เราจึงจะมีความสุข เรายึดอยากเป็นวัตถุก่อน อาจจะเป็นเสื้อผ้า บ้านช่อง หรือว่าอะไรก็ตาม คือยังอิ่มเอิบกับวัตถุ แล้วยึดว่าวัตถุอันนั้น อันนี้ เป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดความปีติอิ่มเอิบ

เมื่อเราโตขึ้น จิตใจของเราเริ่มเข้าใจอะไรๆ ลึกซึ้งขึ้นแล้ว เราก็ไม่ไปติดกับวัตถุ ไม่ไปติดกับรูป เราเริ่มรู้สึกว่า การที่เราทำอะไรแล้วเกิดผลสำเร็จ ใจเราต่างหากที่เกิดความพึงพอใจ สมปรารถนา เราเรียนหนังสือ สอบได้ดี เราก็รู้สึกปีติอิ่มเอิบ เราเริ่มสัมผัสกับมิติที่ประณีต เปลี่ยนไปยึดกับนามธรรมที่ทำให้เรารู้สึกอิ่มใจขึ้นมา อันนี้คือจุดเริ่มต้นที่ทำให้เราใฝ่หาธัมมะขึ้นมาแล้ว

การปีติอิ่มเอิบจากวัตถุ เราต้องซื้อหาด้วยเงินทองหรืออำนาจ ทำให้เกิดอคติ ความไม่ยุติธรรมขึ้นมา เพราะเวลาที่เราต้องการเงินทอง เพื่อเป็นเครื่องแลกเปลี่ยนให้เกิดเป็นปีติสุขขึ้นมา บางครั้งเราเกิดความอยาก จนลืมนึกไปว่า อะไรเป็นความถูกต้อง อะไรเป็นความเที่ยงธรรม นึกแต่เพียงว่าถ้าเรามีปัญญาที่เป็นพาลปัญญา คือปัญญาที่ยังไม่รู้จักไตร่ตรองจนเป็นปัญญาเห็นชอบ อะไรที่เราคิดว่าเราฉลาด สามารถบิดเบนให้ประโยชน์เข้าตัวเราได้ เราก็ใช้ทุกกรรมวิธีเพื่อเอาสิ่งนั้นมาให้เราสัมฤทธิ์ความปีติสุข เป็นใช้ได้

บางครั้งเรารู้สึกว่า การที่เราแก่งแย่งคนอื่นหรือชนะเขาได้ เป็นความปีติผ่องใสอย่างยิ่ง เพราะของสิ่งนี้คนหลายๆ คนอยากได้ แต่ฉันเท่านั้นที่ทำได้ คือแย่งมาสำเร็จ เราปีติอิ่มเอิบในใจ ปีติอันนี้ยิ่งมีรสชาติซาบซึ้งมาก เพราะทำให้เรารู้สึกว่า ซ้อนลงไปในความได้สมใจ ตัวตนของเรา อัตตาของเราพองขึ้นมาอีกด้วย เรารู้สึกว่าเราเป็นคนเก่ง ผ่องใสอย่างยิ่ง ดังที่เคยเรียนแล้วว่า อวิชชาคือความผ่องใสอย่างยิ่ง ปีติที่เราแสวงหาให้ตัวเองจึงเป็นการตอกตะปูย้ำให้ตัวตนของเรายิ่งใหญ่ขึ้นไปอีก

เพราะฉะนั้น ในทางโลก เวลาที่เราสมมาดปรารถนา เราจึงก่อเวรก่อภัยให้กับตัวเอง เพราะเราชนะได้มาแล้ว ก็ไปเยาะเย้ยซ้ำเติมคนที่สูญเสียหรือได้ไม่เท่าเรา ลึกๆ ลงไปแล้ว เรามีปีติบนความทุกข์เดือดร้อนของผู้อื่น แต่เรามองไม่เห็น หลงไปคิดว่านี่เป็นความสำเร็จ เป็นเครื่องหมายว่า ถ้าเราเก่งจริง เราสามารถละก็ ต้องเป็นอย่างนี้ คนอื่นไม่มีทางเทียบกับเราได้

ต่อมาจิตใจของเราเริ่มละเอียดเข้า เราก็หลุดจากความผูกพันกับวัตถุ ค่อยเห็นปีติจากสิ่งที่เป็นนามธรรม สิ่งที่เราสละให้ออกไป เป็นต้นว่า เด็กๆ เล่นกัน ถ้ายื้อแย่งของเล่นจากคนอื่นได้ จะหัวเราะเบิกบานมีความสุข เด็กที่ไม่มีใครอบรมสั่งสอน ก็จะยื้อแย่งเรื่อยไปตามสัญชาตญาณ แย่งได้มาแล้วชื่นชม ดีใจอยู่ประเดี๋ยวเดียว หันไปเห็นเพื่อนมีอะไรมาใหม่ ก็ไปแย่งเขาอีก แล้วก็มีความยินดีกับตัวเอง ถ้าสามารถแย่งของเขามาได้ทุกครั้ง ก็เพิ่มความเหิมเกริมว่า นี่คือเครื่องยืนยันว่าฉันเก่ง ฉันแน่

ถ้าเราอบรมเด็กคนนี้ให้มีพัฒนาการในแง่จิตใจให้รู้ว่าการหาอาหารมาหล่อเลี้ยงใจ ไม่จำเป็นว่าเราจะต้องไปทำให้คนอื่นเดือดร้อน สมมติเขามีผลไม้ มีส้มลูกหนึ่ง ครั้งแรกเขารู้สึกมีความสุขที่จะนั่งกินส้ม แล้วปล่อยให้เพื่อนๆ มองตาละห้อย ถ้าเราสอนเขาว่า แบ่งเอากลีบหนึ่งสำหรับตัวเองกิน ส่วนที่เหลือแบ่งให้เพื่อนๆ คนละกลีบเท่าๆ กัน ครั้งแรกเขาจะเสียดาย ไม่แน่ใจ ไม่ยอมทำ แต่ถ้าเราพาเขาทำ แล้วสอนให้เขาสังเกตท่าทางของผู้รับว่า

เกิดปีติสุข อิ่มเอิบ นัยน์ตาเป็นประกายอย่างไรบ้าง แล้วก็ให้เขาหันกลับมามองใจตัวเขาเองว่า เห็นไหม ความสุขเหล่านี้ก็แผ่ซ่านมาถึงใจของเขาได้ด้วย

เมื่อท่านอาจารย์ชาไปประเทศอังกฤษ ท่านออกบิณฑบาตทุกวัน เพราะท่านพิจารณาว่า ถ้าพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนมชีพอยู่จนถึงบัดนี้ และมีผู้นิมนต์พระองค์ไปเผยแผ่ธรรมที่อังกฤษ อะไรจะเป็นข้อวัตรที่พระพุทธเจ้าทรงพาทำ ท่านได้คำตอบว่า การบิณฑบาตคือข้อวัตรที่ควรนำมาเป็นหัวข้อสอนธัมมะแก่ชาวตะวันตก เพราะจะช่วยให้คนเหล่านี้เห็นถึงจุดประสงค์และผลของทาน การสละ ให้ออกไป ซึ่งเป็นเครื่องประสานใจสิ่งมีชีวิตให้เกิดปีติผาสุก ร่มเย็น เกิดน้ำใจไมตรี ถ้อยทีถ้อยพึ่งพาอาศัยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

วีดีโอถ่ายภาพท่านเดินบิณฑบาต มีเด็กผู้ชายเล็กๆ อายุราว ๓-๔ ขวบ เอาแอปเปิ้ลลูกหนึ่งใส่ลงไปในบาตรท่าน แล้วก็มองท่าน สีหน้าพึงพอใจว่าได้ถวายแอปเปิ้ลไป แต่ประเดี๋ยวหนึ่งกลับเปลี่ยนใจ หยิบแอปเปิ้ลกลับออกมาจากบาตรท่าน มอง

หน้าท่าน แล้วหันมากัดแอปเปิ้ลกิน กัดแล้วก็มองท่านอาจารย์อีก สักครู่ก็เอาแอปเปิ้ลลูกนั้นใส่เข้าไปในบาตรใหม่ สีหน้าเด็กครั้งแรกยังครุ่นคิดเสียดายแอปเปิ้ล อยากเก็บไว้กินอีก แต่ในที่สุดก็ตัดใจได้ ยืนมองท่านอาจารย์ แล้วยิ้มอย่างอิ่มเอิบใจ

ภาพจากวีดีโอฉายความรู้สึกในใจของเด็กขณะใส่บาตรออกมาเป็นรูปธรรมให้ได้เห็นกัน เราเองก็คงเคยมีความรู้สึกอย่างนี้เหมือนกัน แต่ไม่ได้แสดงออกมาชัดเจนอย่างเด็กคนนั้น นี่ก็เป็นรากฐานให้เห็นว่า การตัดใจเอาส่วนที่เป็นที่รักของเราหรือของของเราสละออกไปให้คนอื่นนั้น เราไม่ได้เสียไป แต่ถ้าใจของเรายังไม่เคยสัมผัสจุดนี้ เราจะไม่เข้าใจว่าธรรมปีติเป็นอย่างไร เพราะเราไปเข้าใจว่า การยินดี พอใจ หรืออิ่มเอิบใจนั้น เราต้องได้อะไรเข้ามา ซึ่งเป็นการสะสม เป็นกิเลสทั้งนั้น การไขว่คว้าหาอะไรเข้าตัว การสะสม หาใช่ธัมมะไม่

ธัมมะคือการพราก สละ ตัดใจเอาอะไรที่เป็นของของเราให้ออกไป เริ่มแรก เราเลือกให้แต่ส่วนเกินพอของเรา เราก็ยังไม่ปีติเท่าไร เพราะสิ่งที่ให้

ออกไปเป็นส่วนเกินความต้องการ สังเกตดูเวลาทำบุญ ถ้าเราทำเพราะมีเหลือเฟือ ให้ออกไปแล้ว เราไม่รู้สึกอะไร ในใจของเราไม่ใคร่ปีติอิ่มเอิบเท่าไร เราชื่นใจ เรารู้สึกว่า ฉันเป็นคนดี ฉันได้ทำตามระเบียบแบบแผน คนอื่นดูแล้วจะได้ไม่มานินทาว่าร้ายฉัน แต่ลึกลงไปกว่านั้นยังไม่ได้อาหารของใจ

ถ้าตอนไหนเรารู้สึกว่า ของอันนี้ไม่ได้เป็นส่วนเหลือหรือส่วนเกินของเรา หรือเราตั้งใจว่าจะทำบุญ แต่มีเหตุอะไรขึ้นมา ทำให้รู้สึกว่า ถ้าเอาของนี้สละให้ไป คงมีประโยชน์ ได้อานิสงส์มากกว่าที่เราจะเอาไว้ใช้ตามปกติของเรา แล้วเราก็รู้สึกว่าใจเบา ละเอียด อิ่มเอิบลึกๆ นั่นแหละ เราถึงจะเข้าใจคำกล่าวที่ว่า *เวลาให้อะไรออกไปแล้ว เราไม่สูญเสียอะไรไปเลย ตรงกันข้าม จะกลับเป็นฝ่ายได้รับกลับมาต่างหาก* เพราะผู้ได้ของเราไปก็ได้ประโยชน์ อิ่มเต็มทั้งกาย ทั้งใจ และความอิ่มเต็มอันนั้น เหมือนอะไรที่มองไม่เห็น แต่มาสัมผัสใจเราได้ ทำให้เราได้ความรู้สึกนั้นเข้ามาเป็นของเราด้วย

ตรงนี้คือธรรมปีติ

ดังได้ยินมา ตามตำราท่านแบ่งธรรมปีติออกเป็น ๕ อาการ

อาการอันแรก ท่านอธิบายว่า เป็นความรู้สึกที่ทำให้เราขนลุก บางทีเวลาฟังหรือพูดถึงเรื่องอะไรที่เราซาบซึ้ง เราจะมีอาการขนลุก แล้วก็น้ำตาไหล เรียก *ขุททกาปีติ* เป็นอาการที่บางครั้งเวลาภาวนา พอจิตเริ่มสงบ เราจะมีน้ำตาไหล ขนลุก แต่ก่อนตัวเองไม่เคยรู้ว่าอันนี้เป็นอาการของปีติ ตอนที่ตามเพื่อนไปวัด เพื่อนพาทำวัตรเช้า วัตรเย็น ด้วยกัน โดยเอาหนังสือสวดมนต์มากางตรงหน้า แล้วเรา ๒ คนก็สาธยายมนต์กันด้วยเสียงดังพอสมควร พอถึงวรรค *ชาติปิ ทุกขา ชราปิ ทุกขา มรณมฺปิ ทุกขํ* ไม่ทราบว่าเกิดอะไรขึ้นในใจ มีความรู้สึกว่า พอเสียงที่เพื่อนกับตัวเองสวดมนต์ดังมากระทบหู ขนก็ลุกเกรียว น้ำตาไหล ตอนแรกน้ำตาไหลเฉยๆ ก็ยังนึกว่า เอ.. เราเกิดเป็นดาราเจ้าน้ำตาอะไรขึ้นมา แต่ประเดี๋ยวเดียวน้ำตากลับไหลยกใหญ่เลย ทั้งๆ ที่ในใจรู้สึกเบา อิ่มเอิบ เป็นสุข แต่ทำไมน้ำตาถึงไหลเอาๆ

แล้วหยุดก็ไม่ได้ ตอนนั้นไม่เข้าใจ แต่ก็มองเป็นไตรลักษณ์ว่า อ๋อ.. อย่างนี้เอง ใจของเราที่ยังไม่หมดจากกิเลส มันไม่ใช่ของของเรา ดูสิ เราว่าเรารู้สึกสบาย เรารู้สึกเป็นสุข แต่ทำไมอาการของกายถึงวิปริตไปอย่างนี้ ต่อมาถึงเข้าใจว่า เวลาที่ใจเราจดจ่ออยู่กับเสียงสวดมนต์ ใจเริ่มเป็นองค์ฌาน คือมีวิตก วิจาร ปีติ ใจเพิ่งรู้เห็นปีติชัดเจน ก็แสดงอาการทางกายขึ้นมาให้รู้ เหมือนอย่างกับเราเดินมาใกล้ทางที่จะเข้าประตูโรงพยาบาลทางด้านสวน-ลุมพินี มองไปเห็นพระบรมรูปรัชกาลที่ ๖ ก็รู้ว่าใช่แล้ว เราไม่หลงหรอก มองให้ดีๆ ก็จะเห็นประตูอย่างนี้คืออาการทางกายให้เรารู้ว่า ตอนนี้จิตของเราปีติแล้วนะ

อาการที่ ๒ ท่านว่า เรารู้สึกแปล๊บๆ เป็นขณะๆ เหมือนฟ้าแลบ เรียก *ขณิกาปีติ* คือในอกในใจของเรารู้สึกแปล๊บๆ คล้ายมีฟ้าแลบอยู่ในใจเป็นครั้งคราว อาจรู้สึกได้เวลาที่ใจเริ่มสงบจดจ่ออยู่กับอะไรที่กำลังทำ ถ้าย้อนนึกไป อาการเหล่านี้ไม่ได้จำเป็นว่า คนมาภาวนาทำสมาธิแล้วจึงจะมีได้ คน

สามัญธรรมดาในชีวิตประจำวันแต่ละวัน แต่ละวัน ขณะเมื่อใจผูกพันอยู่กับอะไรจดจ่อเป็นอารมณ์เดียว เช่น เราทำงานหรืออ่านหนังสือ ก็เกิดอาการอย่างนี้ขึ้นในจิตใจได้ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติธรรมใจจึงจะเป็นปีติ คนบางคนเป็นปีติโดยธรรมชาติ เมื่อไรที่ใจจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำเฉพาะหน้า เป็นอารมณ์เดียวถึงจุดที่วิตกวิจาร คือ ความตรึกนึกผูกพัน ว่าเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งนั้นเป็นอัตโนมัติ เข้าถึงระดับปีติ ก็เกิดอาการอย่างนี้ขึ้นมาได้

อาการที่ ๓ ท่านว่าเป็นระลอกเหมือนคลื่นที่ซัดต้องฝั่ง ทำให้ในตัวเรารู้สึกซู่ซ่า มีความรู้สึกเหมือนใจของเราโคลงเคลงเป็นระลอก หลายท่านเวลาทำบริกรรมแล้วยังไม่เคยจิตรวม พอถึงจุดที่ใจเริ่มสงบจะรวม บางคนจะบอกว่า ในตัวแปลกๆ มีความรู้สึกมันไหวไปหมด ทั้งๆ ที่ลืมตาขึ้นมอง ตัวก็ปกติดี ไม่ได้ไหว แต่ข้างในรู้สึกอย่างกับเป็นระลอกคลื่นแล้วมีน้ำตกซู่ซ่าลงมา นี่คือ *โอกกันติกาปีติ* ถ้าเราเป็นอย่างนี้ก็ไม่ต้องตกใจ กำหนดรู้ ดูต่อไป

อาการที่ ๔ ท่านว่าเป็นความรู้สึกที่ค่อนข้างแรง ทำให้รู้สึกเหมือนใจเราฟู แล้วก็ตัวเบา เหมือนอย่างบางคนที่บอกว่าพอนั่งแล้วตัวลอยได้ บางคนก็ว่าตัวลอยจริงๆ ลืมตาดูก็ไม่ได้ลอย แต่มีความรู้สึกว่าตัวลอย หรือเวลาเดินจงกรมจะรู้สึกเหมือนเท้าไม่แตะพื้น ตัวเบาเหมือนปุยนุ่น ก็เป็นอาการที่เรียก *อุพเพงคาปีติ* บางครั้งก็รู้สึกรุนแรงจนกระทั่งดีใจมาก ใจฟู จนเปล่งเป็นเสียงอุทานออกมาก็ได้ ใครที่ไม่เข้าใจ เห็นเรามีอาการอย่างนี้ขึ้นมาก็จะสงสัยว่า เอ๊ะ นี่ปกติดี หรือชักจะเพี้ยนไปแล้ว ท่านจึงว่า เวลาที่เราภาวนา ถ้าอยู่ในหมู่คนที่ไม่รู้จัก ก็ให้ระมัดระวังเอาไว้ เพราะอาการเหล่านี้เกิดขึ้นมาแล้ว เราบังคับตัวเองไม่ได้ ยิ่งถ้าเราไม่เคยรู้มาก่อนก็จะตื่นกลัว เวลามีคนมาทักท้วงเข้าก็ยิ่งหวั่นไหว อาการยิ่งรุนแรงใหญ่ เพราะเมื่อไร ใจหวั่นไหว สติอ่อน กายก็ยิ่งแปรปรวนควบคุมไม่ได้

อาการอันสุดท้าย เป็นความรู้สึกเย็นซ่านเอิบอาบไปทั่วตัว เรียก *ผรณาปีติ* ปกติเวลาที่เราทำสมาธิกัน หรือไปกราบครูบาอาจารย์ เรามักจะรู้สึก

อย่างนี้ และพูดกันว่า ท่านอาจารย์ท่านแผ่เมตตา กระแสเมตตาท่านมากระทบใจของเรา ทำให้เราเย็นเอิบอาบซาบซ่านในอกในใจ แล้วก็รู้สึกแผ่ซ่านทั่วหมดทั้งตัวเลย

หลายๆ คน เวลาที่จิตจะรวมจะมีความรู้สึกอย่างนี้ ก็เลยไปยึดเอาว่าต้องมีความรู้สึกอย่างนี้จึงจะได้สมาธิ ได้จิตรวม ไม่จำเป็น เพราะเมื่อใจเราผ่านจากวิตก วิจาร ปีติไปแล้ว ความรู้สึกเหล่านี้ที่วูบวาบรุนแรงให้เราได้รู้ชัดแจ้ง จะละเอียด เปลี่ยนไปเป็นสุข

เหมือนเวลาหิวน้ำ พอเห็นแก้วน้ำ ความรู้สึกจะดีอกดีใจเหลือเกิน มือไม้สั่น พอได้ดื่มน้ำไปสักพัก เริ่มอิ่มสมใจอยากแล้ว ความอยากรุนแรงอันนั้นค่อยอิ่มเต็มขึ้น ใจก็สงบ รู้สึกสบายข้างในตัวเรา

พอผ่านวิตก วิจาร ปีติไปแล้ว ความรู้สึกที่วูบวาบเหล่านั้นจะละเอียดเข้าไป เป็นสุข เป็นเอกัคคตา จิตของเราจะละเอียด เรียกว่าผ่านจากวัยเด็กมาเป็นวัยผู้ใหญ่ก็ว่าได้ ต่อไป เวลาทำสมาธิ

เราก็ไม่รู้สึกอย่างนี้อีกแล้ว หลายท่านกลับไปตกใจว่า เราเสื่อมหรืออย่างไร ทำไมใจถึงด้านๆ สงบเงียบเชียบ ไม่ตื่นเต้น ไม่มีแสงสีวูบวาบพร่างพรายอย่างแต่ก่อน ก็เลยไปยึดอยาก สะกดให้ตัวเองติดอยู่ที่เดิม คงเป็นอย่างนี้ทุกครั้ง

ถ้าทำอย่างนี้ เราก็เอาอุปาทานไปยึด ทำให้ใจของเราไม่ก้าวหน้าต่อไป คล้ายกับเราไม่ยอมผ่านไปจากตรงนี้ เดินผ่านแล้วก็ไม่เอา จะแวะอยู่ตรงนี้ทุกทีเลย ไม่ยอมไปต่อ ถ้าเป็นอย่างนั้น ปีติก็เป็นเครื่องขัดขวาง เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติของเรา

ว่าถึงปีติ ปีติ ปกติเราพูดกันในคุณลักษณะที่เป็นองค์ฌาน อย่างที่เรียนให้ทราบว่า เป็นวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ปีติเป็นอาการเริ่มต้นที่ทำให้ใจเรารู้ชัด เกิดความกระตือรือร้น อยากทำต่อไปเรื่อยๆ เพราะระหว่างที่เราวิตก วิจาร เพื่อเอาคำบริกรรมมาไว้กับใจ ให้ถี่ ให้แน่วนิ่ง โดยไม่ให้จิตแวบไปกินอารมณ์อื่น เราเบื่อ ไม่ใคร่สนใจ เพราะลงแรงไปเท่าไรๆ ก็หายเปล่า ไม่เห็นผล แต่พอเริ่มมีปีติขึ้นมา เรารู้สึกเห็นผล สมใจ ตื่นเต้น

ซาบซึ้ง แล้วก็อยากได้อีก เหมือนอย่างกับเด็กที่กินลูกกวาด กินแล้วก็ติดใจ คอยแต่จะทวงลูกกวาดจากแม่อยู่เรื่อย

ถ้าเราปล่อยใจของเราให้ไปติดปีติอย่างนี้ ปีติจะกลายมาเป็นเครื่องกั้น ทำให้ใจเราไม่ลงรวมลึกไปกว่านี้อีกแล้ว หรือเวลาทำ ใจก็ไม่สงบอย่างนี้เพราะไปคอยกังวลคาดหวัง ก็เลยไม่แน่วนิ่งอยู่กับคำบริกรรม พอจิตทำท่าว่าจะมาอยู่กับคำบริกรรมความเคยก็จัดแจงสู่รู้ออกไป ประเดี๋ยวจะได้แล้วใจก็เลยแตกออกจากคำบริกรรมทุกที

เหมือนอย่างกับเวลาที่ผิวน้ำในสระทำท่าว่าจะเรียบดีแล้ว ประเดี๋ยวก็มีใครเอาอะไรเล็กๆ กระเด็นมาใส่ ผิวน้ำก็กระเพื่อม มีระลอกพริ้วนิดหนึ่ง แล้วก็ทำท่าว่าจะสงบเรียบไป พอจะเรียบ เราก็ดีดเอาอะไรนิดหนึ่งกระเด็นไปใส่อีกแล้ว น้ำก็พริ้วขึ้นมาอีก ก็เลยไม่รวมถึงปีติ สุข สักที เราก็หงุดหงิดขึ้นมา ทำให้การภาวนาของเราไม่ได้ผลก้าวหน้า หรือได้แล้วก็ติด ถอยหน้าถอยหลังอยู่แค่ปีติ ไม่ไปต่อเพราะใจไปยึดไปอยากเอาไว้

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว เราจะน้อมเอาปีตินี้มาเป็นอาหารหล่อเลี้ยงใจให้ชุ่มชื่นได้อย่างไร

ก็โดยการที่ เมื่อไรจิตของเราออกไปติดกับกามวัตถุทั้งหลาย ไปติดอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เราก็น้อมมานึกถึงว่า ถ้าเรายังไปอิงอาศัยวัตถุ เรายังต้องใช้เงินทอง หรือใช้อามิสสิ่งของภายนอกไปแลกเปลี่ยนเพื่อให้ใจได้อาหาร เราก็ไม่เป็นไทกับตัวเอง

ท่านกล่าวแล้วว่า กายอันนี้ จริงๆ แล้วคือคนใช้ของเราต่างหาก ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าเรารู้จักดูแลเลี้ยงใจของเราให้ดี ไม่ให้ไปก่อหนี้สินใหม่ขึ้นมา เราก็สามารถเลี้ยงตัวรอด ทำตัวให้เป็นที่พึ่งแห่งตนได้ ถ้าเราคอยเอาสติเตือนใจตัวเอาไว้อย่างนี้ เราจะได้พิจารณา เวลาที่ใจไปติดกับอะไรที่เราหลงว่า ถ้าไม่ได้อันนี้เราทุกข์ชัดๆ เราจะถามตัวเองว่า ถ้าเราได้มาโดยที่ศีลของเราด่างพร้อย เราได้มาโดยที่เราไปเบียดเบียนคนอื่น ไม่เป็นสัมมาอาชีพ เราได้มาโดยที่เราหมดหิริโอตตัปปะ คือหมดความละอาย ความสะดุ้งกลัวต่อบาป เราจะทำ

ไหม เพราะสิ่งเหล่านี้ ล้วนทำให้คุณภาพของใจเราเศร้าหมอง คุณภาพของใจเราถอยห่างออกไปจากจุดหมายปลายทางที่เราต้องการจะไป เราก็จะเกิดความยับยั้งชั่งใจขึ้นมา

ในขณะที่ปัญญาแนะสอนตัวเองอย่างนี้ ถ้ากำลังมีพอที่จะทำให้เราตัดใจ จาคะ สละความอยากในกิเลสอันนั้นไปได้ จิตใจก็เกิดความสงบ ปีติขึ้นมา พอทำได้อย่างนี้ เราก็เห็นชัดว่า ปีตินี้เป็นกำลังที่จะทำให้เราเป็นธรรมมากขึ้น .. มากขึ้น เพราะเดี๋ยวนี้ถึงกายเรายังเป็นคนอยู่ แต่ใจละเอียดไปจนกระทั่งเราไม่ต้องกินอาหารคือคำข้าวทุกครั้งไปแล้ว เราสามารถ *กินปีติเป็นอาหาร* เหมือนอย่างกับพวกกายทิพย์ อย่างอาภัสสรพรหมที่ตัวมีแสงสว่าง ใส เพราะกินปีติเป็นอาหาร

ถึงกายเรายังหยาบทึบอยู่อย่างนี้ แต่ถ้าเราฝึกใจของเราให้เริ่มรู้จักกินปีติเป็นอาหารบ้าง เราจะกินน้อย นอนน้อย ทำให้กายเบาใจเบา เป็นเครื่องมือช่วยให้การปฏิบัติของเราสะดวกคล่องแคล่วขึ้น เพราะไม่อย่างนั้น พอวันนี้จะถือศีล ๘ ไม่ได้ ก่อนเที่ยง

ต้องรีบกินเข้าไป ประเดี๋ยวหิวจะทำอย่างไร ตั้งแต่เที่ยงไปจนถึงพรุ่งนี้เช้ากินไม่ได้อีกแล้วนะ สรุปแล้ว เราว่าเราอดมื้อเย็น แต่จริงๆ เรารับประทานมากกว่าที่เคยรับประทานตามปกติเสียอีก เพราะความที่กลัวว่าจะหิว พอกินเสร็จเรียบร้อย ก็ง่วงเลยปฏิบัติไม่ได้ ถ้าเป็นอย่างนี้เราขาดทุน

แต่ถ้าเรานึกว่า เราจะอดอาหาร ๑ มื้อเพื่อปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า เพื่อที่เราจะได้รู้ว่า คนเราถ้าเกิดมาในที่ที่ไม่ได้มีพร้อมเหมือนอย่างกับที่เรามีเดี๋ยวนี้ ถ้าเกิดเราเผลอให้ตัวเองทำชั่วไป เราจะได้เตือนตัวเองว่า ถ้าเราไปเกิดเป็นคนยากจนอดอยากอย่างนั้น จะเป็นอย่างไร เราซ้อมเอาไว้ จะได้จำ จะได้กลัว เราจะได้มีสติรู้เท่าทันเวลาจะเผลอให้กิเลสมาท่วมทับหัวใจเรา แล้วเผลอตามไป เราจะได้นึกว่า เวลาหิวแสบท้องนั้นแสบอย่างไร แต่ถ้าเราปฏิบัติดีปฏิบัติสมควร ตรงกันข้าม เราไม่แสบท้องหรอก เพราะเราได้ปีติ ใจของเราสงบ ใจของเราเบาสบาย ตัวของเราก็เบา สามารถทำภาวนาได้ไม่ง่วงเหงาหาวนอน เราก็เข้าใจ

แต่ก่อนนั้น สมัยที่ตัวเองยังทำภาวนาไม่เป็น เจอแต่พระที่ท่านไม่ได้ปฏิบัติ และพระเหล่านั้นมาโรงพยาบาลด้วยโรคกระเพาะ โรคประสาท ทำให้เราคิดชั่ว คือคิดว่าการที่พระพุทธเจ้าบัญญัติให้พระไม่ฉันอาหารเลยเที่ยงวันแล้ว น่ากลัวจะไม่ถูกต้องตามหลักสรีรวิทยา เราเอากิเลสของเรา เอาพาลปัญญาของเราไปตัดสิน เพราะเราไปเจอแต่ของปลอม คือท่านเป็นพระก็จริง แต่ท่านเป็น *สมมติสงฆ์* เอาผ้าเหลืองมาคลุมแค่กาย แต่จิตใจของท่านก็ยังเหมือนจิตใจเราๆ ยังฟุ้งซ่านซัดส่ายไป ไม่มีเขตมีแดน เหมือนเราไม่มีผิดกันเลย

พระที่ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติตรง ท่านอดอาหารเพื่อให้กายของท่านเบา ท่านจะได้ภาวนาได้ เราก็อยากอดบ้าง แต่ไม่ใช่ว่าอดให้ใจเราภาวนาดี เกิดไปนึกถึงวิชาที่ร่ำเรียนมาว่า ปกติคนเราจะอดข้าวได้เท่านั้นเท่านี้วัน อดน้ำได้เท่านั้นเท่านี้วัน ถ้าเกินกว่านั้นแล้วอยู่ไม่ได้ เราก็นึกซนว่า เราลองดูสิว่าถ้าอดแล้วข้างในเนื้อตัวเราจะรู้สึกอย่างไรบ้าง เราก็อดข้าวกับท่านบ้าง

แต่เราไม่ได้มีปีติ อดไป ๒-๓ วันแรก ทุรนทุรายมาก พอเห็นเขากินกัน สัญญาก็พานึก เวลานี้เวลากิน ข้างในท้องไส้เราจะเป็นอย่างไร กระเพาะเราจะแย่สักแค่ไหน น้ำย่อยออกมาแล้ว ไม่มีอาหารป่านนี้มิย่อยเอาเนื้อกระเพาะเข้าไปแล้วหรือ .. อะไรประมาณนั้น .. กล่าวคือ ไม่ได้ภาวนาเรื่องของใจภาวนาเรื่องเฟื่อง เรื่องความยึด ในความรู้ความเห็นของเรา ใจก็ยิ่งปลิวเตลิดไปกันยกใหญ่ แล้วก็สำคัญว่าเรารู้อยู่

ทีนี้พอมี *ปัจจุบันสติ* ระลึกได้ว่า ที่มาอยู่วัดก็เพื่อปฏิบัติจิตใจ แล้วทำไมไปยุ่ง ไปสอดรู้เรื่องของกายที่เกิดจากความปรุงคิด กล่าวคือ เป็นสถิติของกิเลสทั้งนั้น เราถือคัมภีร์ของกิเลสอยู่แท้ๆ แต่ประกาศว่า นี่นะ เรากำลังปฏิบัติธรรม แล้วมันจะได้ผลอย่างไรกัน

ท่านอาจารย์ย้ำอยู่เสมอว่า ถ้าเมื่อไรก็ตามเรายังคิดอยู่ อะไรที่เกิดขึ้น *กิเลส* ทั้งนั้นแหละ แต่ถ้าเมื่อไรเรา *หยุดคิด* อะไรที่รู้เห็นขึ้นมาเอง อันนั้นแหละ *ของจริง*

ในใจก็ตีกันอยู่ระหว่าง ๒ อย่างนี้ พอปัจจุบัน-สติระลึกได้เท่าทัน เสมือนกดถูกปุ่ม หยุดคิด รักษาให้ใจนิ่ง เหมือนกับเรากำลังดูอะไรในกล้องจุล-ทรรศน์ หน้าที่ของเรามีอย่างเดียวคือปรับความคมของภาพที่กำลังดูจนกระทั่งเห็นได้ชัด ขณะมีสติอะไรๆ ก็คมชัด อยู่ไปสักพัก เผลอๆ ประเดี๋ยวเอาอีกแล้ว สังขารจิตโผล่ขึ้นมา เพราะเราไม่ใช่อิฐใช่ปูน นิวรณ์ของเรายังมีอยู่เต็ม ก็ขึ้นมาอีกแล้วตกลงไม่ได้ปีติ ได้แต่หงุดหงิดรำคาญไปหมด

แล้วเราก็ตั้งทฤษฎีของเราขึ้นมาว่า เมื่อนั้นเมื่อนี้ จะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็ไม่เป็นสักทีเราก็เบื่อ .. จะเอายังไงกันนะ แทนที่จะฉุกคิดว่าวิธีของเราไม่ได้ความ กลับไปกล่าวโทษผู้อื่น ท่านสอนเราคงไม่ถูกต้อง ท่านอาจารย์คงบอกเราผิด ใส่ไคล้ท่านวุ่นวายไปหมด ตกลงแทนที่จะได้ปีติ กลับได้แต่อะไรไม่รู้ ล้วนแล้วแต่ขยะทั้งนั้น

แบบฝึกหัดครั้งนี้สอนให้เห็นว่า นิวรณ์ โดยเฉพาะโทสะ เริ่มต้นด้วยเบื่อรำคาญก่อน แล้วก็หงุด-

หงิด จนในที่สุดโทสะเต็มที่ โกรธ อาฆาต พยาบาท ที่แท้คือธาตุตรงกันข้ามกับปีติ ในเมื่อเราไปสรรหาแต่เรื่องมาทำให้ตัวเองหงุดหงิด รำคาญ แล้วก็โวยวายว่า ปีติหายไปข้างไหน เหมือนอย่างกับเราอยากได้น้ำแข็ง แต่แทนที่เราจะทำห้องให้เย็น เรากลับเอาเตาไฟมาตั้งไว้ แล้วก็บ่นว่าน้ำแข็งทำไมละลายหายไปหมด นี่ก็เหมือนกับใจของเรา เราอยากได้ปีติเหลือเกิน เราอยากอิ่มเอิบ ซาบซ่าน แต่เราสรรหาแต่นิวรณ์คือตัวรำคาญหงุดหงิด ไม่ได้อย่างใจ มาใส่เอาไว้เต็มไปหมด แล้วก็โวยวาย เรียกร้องหาความปีติ

ท่านอาจารย์เคยเปรียบเทียบให้ฟังว่า เกิดมาอาจารย์ไม่เคยเห็นใครเป็นอย่างศิษย์เลย ร่ำร้องอยากขึ้นสวรรค์ ครั้นคนเขาช่วยจับพาขึ้นไปไว้บนสวรรค์ ยังไม่ทันลงนั่งเลย จัดแจงกระโจนกลับลงมาให้แข้งขาหัก แล้วก็โวยวายว่าไม่รู้จะขึ้นสวรรค์อย่างไร คือตัวเราเองหยุดความปรุงคิดไม่เป็น เราจะต้องคาดการณ์ล่วงหน้า เป็นต้นว่า ท่านอาจารย์บอกให้เราจับลมหายใจไป ลมเป็นอย่างไรก็ดูมันไป

ปากเราก็ว่าเราจับลมหายใจ แต่ไม่ใช่ ลึกๆ ลงไป เรารู้อยู่ว่า เวลาที่จิตสงบ จิตละเอียด ลมจะเบา ลมจะละเอียด เพราะฉะนั้น โดยที่ไม่รู้ตัว จิตไร้สำนึกของเราก็เป็นผู้กำกับลม เหมือนผู้กำกับการแสดงละคร ไปควบคุมลม พอลมสงบ ทำท่านิ่งละเอียด สังขารจิตก็จัดแจงส่งเสียง .. ใช่แล้ว นี่แหละนี่แหละ.. ตัวบอกบทจัดแจงแทรกเข้ามาอีกแล้ว ตกลงใจก็ไม่มีวันที่จะเป็นสมาธิจริงจัง เพราะตัวสู่รู้แทรกเข้าไปกำกับอยู่ทุกบททุกตอน หลอกให้รู้สึกเสมือนปีติซาบซ่านเหมือนกัน เพราะเรารู้ว่า สักเดี๋ยวเถอะจะต้องปีติ เราก็รู้สึกปีติวิบขึ้นมา เหมือนอย่างกับลมพัด แล้วประเดี๋ยวเราก็หายใจเฮือกขึ้นมาอีก เพราะใจไม่ได้สงบ ละเอียดจริง ยังมีความคาดเดา ปรุงคิดกระเพื่อมเป็นระลอกอยู่ เราไปควบคุมกำกับเอาไว้เหมือนอั้นลมหายใจ ประเดี๋ยวก็กระเพื่อมขึ้นมาใหม่ เราก็เริ่มหงุดหงิด

เอาอีกที.. เราปลอบตัวเอง แล้วก็เป็นอย่างนั้นอีก แต่แทนที่จะคิดทบทวนว่า เราปฏิบัติผิดที่ไหน กลับหงุดหงิดเพิ่มขึ้น เราก็เลยยิ่งห่างไกลจากปีติ

มากขึ้นไปเรื่อย เพราะความหงุดหงิด ความโกรธ ความไม่ได้ดังใจ ความพยาบาท เป็นศัตรูคู่แค้นของปีติ ที่เขาว่ามีวิชาท่วมหัวเอาตัวไม่รอดคืออย่างนี้เอง

แต่ถ้าเวลาอื่นมีใครมาถาม เราจะอธิบายได้ว่า สมาธิกับนิวรณ์เป็นของแก้กัน ถ้าเมื่อไรเรามีสมาธิ ใจเราจะไม่เป็นนิวรณ์ พร้อมทั้งบอกว่า ปีติตรงข้ามกับความหงุดหงิด ความไม่ได้ดังใจ ความพยาบาท ก็เหมือนนกแก้ว เจอหน้ากันก็ *สวัสดี* สอนให้พูดอะไรก็พูดได้ทั้งนั้น ไม่รู้ ไม่เข้าใจความหมาย ถึงเวลาจะทำ จะเอาความรู้นั้นมาทำให้เกิดประโยชน์คุ้มครองตัวให้รอดปลอดภัย จำไม่ได้

ท่านอาจารย์ท่านว่า พวกดอกเตอร์ทั้งหลายมีวิชาท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด เกิดมาอาจารย์ไม่เคยเห็นคนอะไรเป็นอย่างนี้ ท่านว่าดิฉัน *ฉลาด* แต่ไม่ *เฉลียว* คือ ไม่ว่าท่านจะพูดอะไร เรารู้ทั้งนั้น แต่รู้ด้วยสัญญา ครั้นถึงเวลาเอาจริงเข้า แกะสัญญาออกมาเป็นปัญญาไม่ทันการณ์ เลยเป็นเสือกระดาษ กิเลสไม่กลัว เราเลยโดนกิเลสถล่มยับเยินทุกทีไป

เราเห็นเท่าทันอย่างนี้แล้ว จะได้คอยเตือนตัวเองเอาไว้ว่า ปีติเป็นเหมือนผลไม้ เรามีหน้าที่อย่างเดียว คือ ปลูกต้น รดน้ำ พรวนดิน คอยเอาใจของเราให้จดจ่อเป็นอันเดียวไปกับคำบริกรรมหรือลมหายใจ ถึงเวลาที่จิตไปถึงตรงนั้นแล้ว คือถึงเวลาออกดอกออกผล มันออกของมันเอง ถึงเราไม่อยากปีติ มันก็ปีติ แต่ก่อนจะถึงตรงนี้ได้ เราต้องคอยเอาสติดูใจเรา เมื่อไรกิเลสเข้ามาบีบบังคับ เข้ามาจัดบทตกแต่งลม เราค่อยดูไป ไม่ต้องไปเร่ง บอกตัวเองว่า *ธัมมะเป็นอกาลิโก* เมื่อไรปีติจะเกิดก็เรื่องของมัน ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง

ตัวเองมีคำพูดประโยคหนึ่งที่เพื่อนสอนเอาไว้ว่า *ถึงเวลาดอกไม้ก็บาน* คำนี้มีความหมายถึงใจดี บางทีเราจะรีบเร่งเอาผลอะไร ก็บอกกับตัวเอง.. ถึงเวลาดอกไม้ก็บานเองแหละ เพราะเพื่อนเคยสาธิตให้ฟังว่า *"เธอละก็ บางทีดอกไม้ยังไม่ทันบาน เธอก็เอามือไปช่วยแย้มกลีบมันออก รู้ไหมว่าอะไรเกิดขึ้น ดอกไม้เลยเน่าเพราะเฉามือเธอ"* ก็จำติดใจไว้ทำให้ใจเราเย็นลงได้ แล้วรู้จักรอคอย ค่อยกระทำ

เหตุเรื่อยไป จนกระทั่งเราทำเหตุสมควรแก่เหตุ ผลก็เกิดขึ้นเอง

พอเราได้ปีติ อย่าไปหลงว่าปีตินี้จะเป็นธัมมะเสมอไป ดังที่ดิฉันเคยเรียนแล้วว่า อย่านึกนะว่าเราภาวนาแล้วจะเป็นการละกิเลสเสมอไป เพราะจิตของเราก่อนเป็นพระอรหันต์ มีอวิชชากับอุปาทานแทรกอยู่เสียจนบางทีเราแยกไม่ออกว่า พุทธะอยู่ตรงไหน กิเลสอยู่ตรงไหน เมื่อเรามาภาวนา อวิชชาอุปาทาน ก็ตามเข้ามาภาวนาด้วย สติเราเผลอตรงไหน ใจก็กลายเป็นภาวนาสะสมกิเลสไป เมื่อนั้นปีตินี้ก็กลายเป็นกิเลสตามไปด้วย เพราะนอกจากจะเป็นองค์ฌาน เป็นธัมมะแล้ว ท่านกล่าวว่า ปีติยังเป็น *วิปัสสนูปกิเลส* ได้อีกด้วย

อันนี้ให้ระวังให้จงหนัก เพราะถ้าปีติเพี้ยนขึ้นมาถึงขั้นนั้นแล้ว ท่านว่า ต่อให้พระพุทธเจ้ามาอยู่ต่อหน้า ตรัสว่าไม่ใช่ เราก็จะยืนยันว่า พระพุทธ-เจ้าไม่ได้ความ เรานี่แหละบรรลุธรรมแล้ว

หลายท่านที่เคยผ่านโค้งมหาภัยนี้มาด้วยตนเองหลังจากอาการกลับเป็นปกติแล้ว เล่าให้ฟังว่า ขณะ

ถึงตรงนั้น จิตดวงนี้เกิดความอิ่มเอิบ ความเชื่อมั่นในตัวเอง อย่างชนิดที่เรียกว่าไม่เคยเชื่ออะไรแน่วแน่มั่นคงอย่างนั้น มีความคิดว่า ในโลกนี้มีอะไรขวางหน้า ชนกระจุยได้หมด ฆ่าได้หมดไม่เหลือ ด้วยความเชื่อมั่นถือรั้นในตนเองว่าข้าแน่สุด แล้วมีความรู้สึกว่า ต่อให้พระพุทธเจ้ามาตรัสห้ามหรือแย้ง ก็ไม่กราบ ไม่ฟัง เพราะเชื่อในธัมมะที่ตนบรรลุ ว่าแน่กว่าพระพุทธเจ้า เป็นความรู้สึกที่เด็ดขาด ผ่องใสอย่างยิ่ง

ท่านหนึ่งที่เล่าให้ฟัง ท่านบอก เริ่มต้นท่านอดข้าว ต่อมาท่านอิ่มเอิบปีติผ่องใสทั้งกลางวันกลางคืน จิตยึดในความปีติผ่องใสนั้น ท่านอาจารย์สั่งให้กินข้าว กิเลสกระซิบขึ้นในใจว่า ท่านอาจารย์อิจฉา คือท่านมีนิมิตเป็นเสียงทิพย์มาคอยสอน คอยบอก ซึ่งขณะนั้นท่านเชื่อเสียงนี้หมดหัวใจ ไม่ได้คิดว่าเป็นนิมิตที่ต้องนำมาพิจารณา เสียงนั้นบอกให้อดข้าวต่อไป ถ้าเชื่อท่านอาจารย์จะไม่ได้ธัมมะ แต่ถ้าอดต่อไปจะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

ท่านก็อดข้าวต่อไป ไม่เชื่อฟังท่านอาจารย์ ครั้นอดต่อไปแล้ว ก็เร่งความเพียรหนักเข้าไปอีก จิตลงรวมเป็นสมาธิ แต่ไม่ใช่สัมมาสมาธิ เกิดความมุ่งมั่นยึดเชื่อจนเกินพอดี ท่านรู้สึกสว่างไสวพร้อมๆ กับที่ในเนื้อในตัวของท่านมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาล เหมือนกับว่ามีอะไรระเบิดเปรี้ยงขึ้นมา พร้อมกับเสียงบอกขึ้นมาว่า นี่แหละคือธรรมที่ต้องการ บัดนี้เราเป็นแท่งธรรมแล้ว

ท่านก็ไปหาท่านอาจารย์ กราบเรียนว่าท่านเป็นอย่างนั้นๆ ท่านอาจารย์แย้งว่าไม่ใช่ พยายามทำทุกอย่างให้โกรธ เพราะเวลาที่จิตเป็นวิปัสสนูป-กิเลสแบบนี้ ถ้าเกิดความโกรธ หลุดออกมาจากฌาน สมาธิ อะไรๆ ก็หายไปได้ ก็เป็นวิธีแก้วิธีหนึ่ง

แต่ปรากฏว่า ไม่ว่าท่านอาจารย์จะทำอย่างไร ความปีติอิ่มเอิบยึดเชื่อในนิมิตของท่านเหนียวแน่นมั่นคงมาก ไม่โกรธ คงเฟื่องผ่องใสอย่างยิ่งอยู่อย่างนั้น จะขึ้นเทศน์แทนท่านอาจารย์ เรียกประชุมพระเณรให้มาฟังธรรม เพราะสิ่งที่ท่านอาจารย์สอนยังผิดเพี้ยน รู้ไม่จริง ต้องฟังของแท้จากเรา

วัดปั่นป่วนกันเป็นการใหญ่ ในที่สุดต้องเอาหมอมาฉีดยาให้หลับ แล้วให้ยารักษา ผลที่สุดก็กลับเป็นปกติ

เมื่อกลับดีขึ้นมาแล้ว ท่านเล่าให้ฟังว่า แต่ก่อนนั้น เวลาอ่านพบในชาดกหรือครูบาอาจารย์เล่าให้ฟัง ถึงจิตขณะเป็นวิปัสสนูปกิเลส แล้วหลงว่าตัวเองเป็นพระพุทธเจ้าหรือวิเศษกว่าพระพุทธเจ้า ท่านเคยสงสัยว่า จะมีใครในโลกนี้เฟื่องไปได้ถึงเพียงนั้น ท่านบอก นี่แหละ พอมาโดนกับตัวเองแล้ว ถึงได้รู้ว่าจิตนี้วิจิตรพิสดารจริงๆ สามารถปรุงคิดไปได้ต่างๆ นานา

ตัวที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้จิตปรุงคิดไปได้วิจิตรพิสดารเช่นนี้ก็คือ อวิชชา อุปาทาน เพราะตราบเท่าที่เรายังไม่ได้ชำระจิตของเราให้บริสุทธิ์ เป็นธาตุรู้แท้ๆ ย่อมมีสังขารจิต คือการปรุงคิดไปด้วยอัตโนมัติของอวิชชา แต่อย่าไปกลัวว่าความปรุงคิดเป็นกิเลสทั้งหมด ท่านอาจารย์บอกว่า *กิเลสก็เป็นเรือแพให้เราขี่ข้ามได้* เป็นบันไดให้เราขึ้นไปจนกระทั่งถึงที่สุดได้ คือเราเอาความปรุงคิดนั้นมาใช้

ปรุงคิดให้เป็นมรรค แทนที่จะปรุงคิดไปด้วยแรงของกิเลส แล้วเป็นอารมณ์ ทำให้เรายึดหลุดออกไปจากความเป็นจริง เราเอาเหตุผล เอาสติเป็นทำนบกั้นไว้ แล้วคอยมองใจตัวเองว่า เมื่อปรุงคิดไปแล้วใจของเรายังสงบอยู่บนฐาน ใจของเรายังสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่มีตัวกูของกู ยังฟังเหตุฟังผลอยู่ หรือว่าคิดไปแล้ว รู้สึกว่าเราชักมีรัศมีเป็นฉัพพรรณรังสีออก รู้สึกว่าเราชักตัวฟูคับจักรวาลออกไป

ถ้าความรู้สึกระเบิดออกมาอย่างนั้น รีบขังตัวเองเอาไว้ กักกันบริเวณ อย่าออกไปเพ่นพ่านกับผู้คน เราจะขาดทุน เราจะเอาตัวเองไปขายเสียจนป่นปี้บี้แบนหมด เราต้องเอาสติปัญญากำราบ จนกระทั่งตัวเฟื่องนี้หลุดออกไปจากใจเราแล้วค่อยออกไปสัมผัสกับโลกข้างนอก ถ้าไม่อย่างนั้นไม่มีใครช่วยเราได้ในภาวะเช่นนี้ ท่านอาจารย์บอก แม้สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าเองก็ไม่สามารถช่วยได้ถ้าเจ้าตัวยังไม่เฉลียวใจคิดหาความช่วยเหลือ เพราะฤทธิ์ของกิเลสเด็ดขาด ผ่องใสอย่างยิ่งจริงๆ

เวลาเราทำภาวนากัน ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่เราเชื่อเลื่อมใสอย่างสุดหัวใจ โอกาสจะแฉลบออกถนนวงแหวนเส้นนี้มีมาก เพราะอวิชชาของทุกคนมีอยู่เป็นรากเหง้า ทำให้ภพชาติของเราไม่หมดสิ้นไป

การมาปฏิบัติ ให้จำเอาไว้ว่า เรามาปฏิบัติเพื่อความหมดจากทุกอย่าง เพื่อความไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีอะไรสักอย่างหนึ่ง เพื่อรู้เห็นแต่ธาตุรู้ตัวแท้ที่รู้ตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง .. เพราะมีเม็ดมะม่วงจึงมีต้นมะม่วง เพราะมีฝนมีน้ำพอเหมาะพอดีเป็นปัจจัยจึงทำให้เม็ดงอกขึ้นมาเป็นต้นได้.. เพราะเหตุอย่างนี้ อย่างนี้ จึงมีผลอย่างนี้ แต่ไม่มีตัวเราที่รู้อย่างนี้ เพื่อไปสอนคนโน้น ไปรู้เรื่องของคนนั้น ว่าไม่ดี ต้องของเราจึงจะดี

ถ้าเมื่อไรใจเป็นวิปัสสนูปกิเลสไปแล้ว ความนึกคิดจะมีกฎเกณฑ์ข้อบังคับหลายอันขึ้นมา ต้องอย่างโน้น ไม่ใช่อย่างนี้ สิ่งทั้งปวงไม่เป็นสาธารณะ

ธรรมของพระพุทธองค์มีหลักที่เป็นหัวใจอยู่ ๒ ประการ คือ ประการที่หนึ่ง *เป็นสาธารณะ* ไม่ว่าใครคนไหน คนมีอำนาจ ไม่มีอำนาจ สิ่งมีชีวิต

ไม่ว่าคนหรือสัตว์ เมื่อไปสัมผัสเข้า ถ้ามีผลกับเราอย่างไร ก็มีผลกับทุกสิ่งทุกอัน เป็นสาธารณะ เท่าเทียมเหมือนกันหมด ไม่มีเหลื่อมล้ำต่ำสูงกว่ากัน เป็นต้นว่า ทุกชีวิตเกิดขึ้นแล้วต้องตายด้วยกันทั้งสิ้น ประการที่สอง *ไม่มีใครเป็นเจ้าข้าวเจ้าของ* ไม่ใช่ว่าต้องออกจากปากพระพุทธเจ้าเท่านั้น จึงศักดิ์สิทธิ์เป็นธรรม ถ้าออกจากปากคนอื่นแล้วก็ไม่ใช่ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ไม่ใช่ธัมมะ

ถ้าเราย้อนนึกไป พระพุทธเจ้าตรัสว่า ท่านไม่ได้เป็นผู้บัญญัติธรรมขึ้นมา ธรรมเป็นความจริง เป็นคุณสมบัติของตัวเช่นนั้น เป็นสัจจะด้วยตัวของตัว ถึงจะมีพระพุทธเจ้าหรือไม่มีพระพุทธเจ้า สิ่งนี้ก็เป็นอยู่อย่างนี้ คงทนต่อการพิสูจน์ โลกเราเกิดขึ้นตั้งอยู่ แตกดับไป ไม่รู้กี่ครั้งกี่คราว แต่สิ่งที่เป็นสัจจะเป็นธัมมะเหล่านี้ยังคงอยู่อยู่อย่างนี้ เรามีเจริญ มีเสื่อม มีต้นไม้เกิดขึ้น ต้นไม้ตายไป แล้วก็เกิดขึ้นใหม่ ตายไปอยู่อย่างนี้ เป็นความเที่ยงในความไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ ธัมมะก็คืออย่างนี้เอง

ถ้าเป็นอย่างนี้ก็แปลว่าของแท้ ไม่จำเป็นหรือจำเพาะเจาะจงว่าต้องออกจากปากคนนี้ ถ้าออกจากปากคนนั้นไม่ใช่ ต้องตรงนี้ถึงจะใช่ ถ้าเป็นตรงนั้นแล้วบิดเบี้ยวไป ไม่ใช่

เมื่อปฏิบัติไปแล้ว เราคอยเอาสติทวนถามตัวเองว่า การปฏิบัติทำให้อารมณ์ของเราลดน้อยลง ทำให้เรารู้สึกเบาบาง มีโสรัจจะ สุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน หรือว่าทำไปแล้วรู้สึกว่า แต่ก่อนเราเคยเคารพคนนั้นว่าท่านมีคุณธรรมสูง เคยซาบซึ้งกราบไหว้ท่าน เมื่อปฏิบัติแล้ว กลับรู้สึกว่าเดี๋ยวนี้เราแน่กว่าท่านแล้ว ไหว้ท่านไม่ได้ จะเป็นการเอาบาปไปให้ท่าน เพราะธรรมของเราทำให้ร้อนวิชา มีหลายท่านปฏิบัติไป ปฏิบัติไป บอกเดี๋ยวนี้ทำกิริยาเคารพท่านไม่ได้แล้ว ธรรมของเราขั้นสูงกว่าแล้ว ถ้าเป็นอย่างนั้น ให้รู้ว่าเรากำลังเป็นวิปัสสนูปกิเลสไปแล้ว

ท่านเหล่านี้จะบอกว่าจิตใจของท่านปีติอิ่มเอิบผ่องใสอย่างยิ่ง ไม่ว่าลืมตาหลับตารู้สึกมีแสงสว่างมีโอภาสอยู่ในใจ สุกปลั่งสว่างไสวไปหมด คุณไม่

เห็นหรือว่า เดี๋ยวนี้ฉันใส มีแสงส่องออกมาแล้ว ฉันไม่อยากเข้าใกล้พวกคุณ เหม็นสาบกิเลส ฉันชอบสมาคมพูดคุยกับเทพ

ถ้าเป็นอย่างนี้ รู้ชัดๆ ว่าไม่ใช่ธรรมปีติที่เป็นอาหารบำรุงหล่อเลี้ยงใจแล้ว แต่กลายเป็นปีติที่เป็นวิปัสสนูปกิเลสไปแล้ว

ธัมมะด้วยตัวของตัวเองไม่มีดีไม่มีชั่ว ถ้าเมื่อไรใจยังยึดติดอยู่ว่า นี่ดี นี่ชั่ว นี่ถูก นี่ผิด อุปาทานกับอวิชชาในใจของเราเป็นคอนแทกเลนส์สีต่างๆ ที่เอาสีเหล่านั้นระบายสาดใส่เข้าไป ธรรมกลายเป็น *ธรรมปฏิรูป* ไปแล้ว

ถ้าใจของเราเป็นภาชนะรับธรรมแท้ๆ เราจะรู้สึกตัวเราค่อย *ละลายเล็กลง* ไปโดยลำดับ ใครพูดอะไร เราก็ฟังได้ ฟังแล้วเราเอามาปฏิบัติตามหรือเรากองเอาไว้ตรงนั้นเป็นสาธารณะต่อไป ก็อยู่ตรงสติปัญญาที่เราเอามาวิจัย มาพิจารณา ถ้าเห็นเหตุเห็นผล เราก็นำเอามาทดลอง ถ้าเราแน่ใจการปฏิบัติของเรา มั่นใจในเหตุผลของเรา วิจัยทะลุปรุโปร่งแต่ตรงนั้นแล้ว ว่าเป็นของปลอม เราก็วาง

ทิ้งเอาไว้โดยไม่ต้องไปทะเลาะเบาะแว้งกับเขา ไม่ต้องไปพิสูจน์ ว่าฉันแน่กว่า

การสั่งสอนของผู้ที่เป็นอริยบุคคลนั้น ไม่ใช่ว่าท่านรู้สึกอยากสอนก็จับเราบีบจมูกสอน กรอกเข้าไปเลย ใครจะรับหรือไม่รับก็ไม่สนใจ ตรงกันข้ามท่านจะพิจารณาดูก่อน อย่างพระพุทธองค์ท่านเล็งพระญาณ ไม่ใช่ท่านนึกอยากไปโปรดใครก็ไปโปรด ท่านเล็งพระญาณดูก่อนว่า กาลเทศะนี้เหมาะไหม คนๆ นั้นกับท่านเคยอุปการะเกื้อหนุนกันมา พอจะรับฟังท่านไหม เขาเองปฏิบัติของเขา สะสมเสบียงอริยทรัพย์เพียงพอเป็นพื้นฐานที่จะรับธรรมที่ท่านนำไปให้ได้หรือไม่ เพราะฉะนั้น การสอนของอริยบุคคลท่านสอนตามกาล ตามเหตุปัจจัยของผู้รับ

แต่การสอนของปุถุชน เราสอนตามเหตุปัจจัยของเรา ถ้าเราอยากสอน อยากประกาศล่าอาณานิคม เราก็บุกรุกเข้าไปเลย เขาไม่เชื่อ เราก็บีบจมูกบังคับให้เขาเชื่อ แล้วเกิดเป็นความคับข้องใจความไม่แน่ใจว่า .. ยังไงกันนี่.. พระพุทธเจ้าตรัสว่า ธัมมะเป็นของร่มเย็น ยังความสงบผาสุกให้เกิด

ขึ้นในหัวใจทุกๆ ดวง เป็นพระกรุณาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ พระปัญญาธิคุณ แต่เหตุใดบางสถานที่เราฟังแล้ว ทั้งๆ ที่ท่านปีติอิ่มเอิบ ท่านเมตตาเราเหลือเกิน ท่านสั่งสอนธรรมให้ด้วยความรัก ด้วยต้องการจะขนเราให้พ้นจากวัฏฏสังสาร เรากลับรู้สึกอึดอัด ไม่มีออกซิเจนจะหายใจ ครั้นพ้นจากรังสีธรรมท่านออกมา เรากลับค่อยยังชั่ว มีเรี่ยวมีแรงเดินต่อไปได้

อันนี้เราก็ต้องพิจารณาไตร่ตรองดูว่าเป็นอะไรกันแน่ มันก็ปีติ แต่เป็นปีติที่เอากาวของอวิชชาอุปาทานมาฉาบไว้ เหมือนกาวสมัยใหม่ที่โฆษณาว่าประสิทธิภาพยอดเยี่ยม สามารถทาพื้นรองเท้าแล้วเอาไปแตะเพดานให้นางแบบนายแบบใส่ขึ้นไปห้อยแขวนอยู่ก็ไม่ตกลงมา กาวอันนั้นยังไม่เหนียวแน่นเท่ากาวของอวิชชาอุปาทาน ที่พาเรายึดติดอยู่ในวัฏฏสงสารอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

ถ้าเราไม่รอบคอบ ธรรมปีติซึ่งเป็นองค์ฌานเป็นของดีของงาม เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตใจของเราให้สงบ ผาสุก เผลอประเดี๋ยวเดียวอวิชชาอุปาทาน

ที่ยังไม่ถอนรากถอนโคนพลอยได้ปุ๋ยไปด้วย แตกกิ่งก้านสาขา กลายเป็นวิปัสสนูปกิเลสตัวใหญ่คับจักรวาล สำคัญตนผิดว่าบรรลุมรรคผลแล้ว ทำให้อะไรต่อมิอะไรปีติผ่องใสอย่างยิ่ง บิดเบี้ยวไปจากความถูกความจริง จนกระทั่งหูตาเราพร่างพรายมองหามรรคไม่พบ

เราต้องระวัง แล้วพิจารณาไตร่ตรองดูให้รอบคอบ เพราะดังที่เรียนให้ทราบแล้วว่า *ธัมมะ* จบง่าย สั้น เพราะ *ประกอบด้วยกายกับใจ* ของเราเท่านั้น แต่ในความง่ายสั้นนี้ ก็มีทางแพร่งอยู่ทุกชั่วขณะจิตที่เราปรุงคิดไป ถ้าเผลอสตินิดเดียวเท่านั้นปรากฏว่า จิตตสังขารปรุงคิดเป็นสมุทัย เราปฏิบัติกิเลส ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละกิเลส ถ้าระลึกไว้อย่างนี้เราปลอดภัย ไม่ต้องไปจำว่าอะไรเป็นธรรม อะไรเป็นกิเลส

ท่านอาจารย์พระมหาบัวสอนว่า ถ้าใจเรายังเป็นกิเลส ปากอันนี้ก็เป็นเครื่องมือถากถางหัวใจซึ่งกันและกัน แต่เมื่อไรใจของเราบริสุทธิ์เป็นธรรม ถึงเราจะดุเท่าไร เท่าไร ปากอันนี้ก็เป็นเครื่องมือของ

ธรรม เพราะเราดุกิเลส ไม่ได้ดุคน

แต่ก่อนที่เราจะไปถึงตรงนั้น ดิฉันบอกตัวเองว่า อะไรที่เราพูดนี่ กิเลสว่าทั้งนั้น เพราะใจของตัวเองยังเป็นกิเลสอยู่ทั้งตัว ก็ได้แต่จดจำขี้ปากของพ่อแม่ครูอาจารย์ท่านมาเล่าสู่กันฟัง ทำนองเดียวกับนกแก้วนกขุนทอง

ก็คิดว่า การที่เรามาทำความรู้จักกับปีติเพื่อนำไปใช้ให้ได้ประโยชน์อย่างถ่องแท้มีเพียงเท่านี้ ขอฝากไว้แค่นี้

ท่านที่ต้องการหนังสือ โปรดติดต่อที่ท่านเห็นสะดวกเพียงที่ใดที่เดียว

๑. คุณขวัญตา เกิดชูชื่น
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
ถนนพระราม ๖ กทม. ๑๐๔๐๐

๒. คุณศิริกุล โชติวุฑฒากร
ภาควิชาเภสัชวิทยา ห้อง ๑๒๖ โรงพยาบาลศิริราช
กทม. ๑๐๗๐๐

๓. คุณแฉล้ม ขำชัยภูมิ
ตึกนริศรา (โรงพยาบาลเด็ก)
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหาราชินี
ถนนราชวิถี กทม. ๑๐๔๐๐

๔. คุณแม่ศันสนีย์ เสถียรสุต
เสถียรธรรมสถาน
๒/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕
เขตลาดพร้าว กทม. ๑๐๒๓๐

๕. แพทย์หญิงชนาธิป พันธุ์พิทย์แพทย์
โรงพยาบาลอุดรธานี จ.อุดรธานี ๔๑๐๐๐

๖. ดร. จรัสพรรณ สงวนเสริมศรี
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๗. นายแพทย์สุรัตน์ เปานิล
โรงพยาบาลค่ายสุรศักดิ์มนตรี
อ.เมือง จ.ลำปาง ๕๒๐๐๐

๘. ผศ. เจษฎา โมกขกุล
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๒

๙. อาจารย์วีระวรรณ จิระไชย
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์
อำเภอเมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

๑๐. อาจารย์ปัทมกร นุชอนงค์
โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร
วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
จ.นครปฐม ๗๓๐๐๐

๑๑. รศ. นฤมล สินสุพรรณ
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๒

๑๒. คุณพรพิมล พัฒนพิพิธไพศาล
ตึกสูติกรรม โรงพยาบาลน่าน
อ.เมือง จ.น่าน ๕๕๐๐๐

๑๓. คุณสันติ คุณาวงศ์
ชมรมรักษ์ธรรม
บริษัท แฟรี่แลนด์สรรพสินค้า จำกัด
๑๖๒/๑๐ ถนนสวรรค์วิถี อ.เมือง
จ.นครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๔. แพทย์หญิงปาริฉัตร รัตนศิริ
คลินิกหมอปาริฉัตร
๑๐๖/๒๒ ถ.สุขุมวิท ต.ท่าประดู่ อ.เมือง
จ.ระยอง ๒๑๐๐๐

๑๕. ดร. ดาราวรรณ เด่นอุดม
๒๕๖ มิตรภาพ ซอย ๑๕ ถนนมิตรภาพ
อ.เมือง จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐

๑๖. นายแพทย์ทรงศักดิ์ มยุระสาคร
กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลบุรีรัมย์
อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

๑๗. คุณเลขา ธีรการย์
หัวหน้างานกลุ่มหอผู้ป่วยอายุรกรรม (อ.๑๒/๑)
โรงพยาบาลสุรินทร์
อ.เมือง จ.สุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๑๘. คุณสัญชัย ตุลาบดี
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
อ.เมือง จ.มุกดาหาร ๔๙๐๐๐

คำพูดและความเรียบเรียงที่ดีพิมพ์เป็นเล่มแล้ว

๑. ชีวิตเป็นอย่างนี้
๒. อย่างไรคือภาวนา
๓. สงครามล้างภพชาติ
๔. ทำงานอย่างไรให้ไม่เกิดทุกข์
๕. การครองเรือน
๖. โรคที่พึ่งตนเองได้
๗. พยับแดด
๘. พุทธศาสนากับความเชื่อทางวิทยาศาสตร์
๙. จริยธรรมกับคุณค่าของพยาบาล
๑๐. อัตตา
๑๑. ธรรมปฏิบัติ
๑๒. ผิว์ ความตายมาพราก
๑๓. มองตัว
๑๔. เพชฌฆาตความเครียด
๑๕. วิธีรักษาใจให้สดชื่นอยู่เสมอ
๑๖. วิธีแก้เซ็งในชีวิต
๑๗. บัณฑิตที่แท้จริง
๑๘. พึ่งตน
๑๙. เกิดพุทธะเมื่อละกิเลส
๒๐. พุทธธรรมกับมนุษยสัมพันธ์
๒๑. ปฏิบัติเพื่ออะไร
๒๒. หลง
๒๓. โลกมายา
๒๔. พระคุณที่สาม
๒๕. ไข...ใจ
๒๖. สุขใดที่ใจใฝ่หา
๒๗. สาระของชีวิต
๒๘. คุณครูที่รัก
๒๙. บุคคลที่หาได้ยาก
๓๐. มาร
๓๑. กระจกส่องใจ
๓๒. หยุด...ใจ
๓๓. วัยงาม
๓๔. อย่างไรคืออุเบกขา
๓๕. ฐานใจ
๓๖. หยุดก่อนชน
๓๗. เรากับสังคมเสื่อมทราม

๓๘. มรรคหยาบ	๕๑. ธรรมทำให้งาม
๓๙. ที่พักใจ	๕๒. ความรัก
๔๐. สัจจะ	๕๓. จิตอิสระ
๔๑. กุญแจใจ	๕๔. เลี้ยงลูกให้เป็นคนดี
๔๒. การสังคมสงเคราะห์	๕๕. วัฏฏะ
๔๓. รากแก้ว	๕๖. เดินสายตรง
๔๔. ยามวิกฤติ	๕๗. ปัจจุบันจิต
๔๕. ธัมมะกับการดำเนินชีวิตประจำวัน	๕๘. สร้างกุศลอย่างไรให้ชีวิตเป็นสุข
๔๖. อยู่เป็นเย็นสบาย	๕๙. พระคุณพ่อ
๔๗. การปฏิบัติใจ	๖๐. ประกันใจ
๔๘. ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ	๖๑. ทำบ้านให้เป็นสุข
๔๙. อยู่เป็นเย็นสบาย (ฉบับมาแตร์ฯ)	๖๒. ค้นหาความสุข
	๖๓. ทางแก้ไขจุดบอดของใจ
๕๐. เอดส์ใจ	๖๔. วิธีสร้างเสน่ห์

หนังสือเหล่านี้ไม่มีจำหน่าย

จัดพิมพ์ตามวาระโอกาสที่มีผู้ศรัทธาเป็นเจ้าภาพ หรือมีปัจจัยจากผู้มีจิตศรัทธาบริจาคเพียงพอ

ในแต่ละรอบปี จะมีฉบับ "ของขวัญปีใหม่" สำหรับท่านที่สนใจใคร่จะนำไปใช้เป็นของขวัญปีใหม่แด่ญาติมิตรสหาย โดยเปิดโอกาสให้ท่านได้ร่วมทุนค่าจัดพิมพ์หนังสือตามจำนวนที่ต้องการ

อมรา มลิลา

๒๔๗๘ เกิดที่กรุงเทพฯ

๒๔๙๔ จบมัธยม ๖ จากโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย

๒๔๙๖ จบเตรียมวิทยาศาสตร์จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

๒๕๐๒ แพทยศาสตร์บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ศิริราช

๒๕๐๓-๒๕๐๙ รับราชการกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

๒๕๐๖ ลาไปศึกษาต่อ ณ สหรัฐอเมริกา

๒๕๑๐ Diplomate of the American Board of Pediatrics

๒๕๑๒ Ph.D. (สรีรวิทยา) จาก Medical College of Pennsylvania

๒๕๑๓-๒๕๑๖ รับราชการคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

๒๕๑๘ เริ่มต้นปฏิบัติธรรมกับท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร วัดป่าแก้ว จังหวัดสกลนคร

โลกมายา

อมรา มลิลา